

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нягани «Детский сад №7 «Журавлик»»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 451A814D8737F8BF74C31E64351B63E6
Владелец: Шмулянцева Светлана Юрьевна
Действителен: с 26.07.2024 до 19.10.2025

Приложение 24
к образовательной программе
дошкольного образования на 2024-2025 уч.г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ № 1 «КАПИТОШКА»

Инструктор по физической культуре:
Фомина Нина Владимировна

Нягань
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федеральной образовательной программы дошкольного образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 25.11.2022 №1028. Объем учебной нагрузки в течение дня, недели определен в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 - 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Данная рабочая программа обеспечивает разностороннее физическое развитие детей в возрасте от 3-х до 4-х лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Учебный план по физической культуре на год рассчитан на 33 учебные недели. Занятия по физической культуре во второй младшей группе осуществляется 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз на улице, всего 99 занятий в год. Продолжительность занятия составляет 15 мин.

Задачи образовательной деятельности по физической культуре с детьми четвёртого года жизни:

- продолжать обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными движениями, активизировать двигательную деятельность, обучая строевым упражнениям, основным движениям, общеразвивающим и спортивным упражнениям, музыкально-ритмическим упражнениям, подвижным играм;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, гибкость;
- формировать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, самостоятельность, умение согласовывать свои действия с движениями других детей;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщать к здоровому образу жизни, формируя полезные привычки.

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует умение выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально- ритмические упражнения. Создает условия для освоения основных движений и спортивных упражнений, организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие. Формирует умение слышать указания педагога, принимать исходное положение, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, начинать и заканчивать движение по сигналу, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения).

В процессе обучения основным движениям педагог организует выполнение детьми разнообразных упражнений.

Ходьба: в заданном направлении, с переходом на бег, со сменой темпа, в колонне по одному, за направляющим, на носках, с высоким подниманием колена, в разных направлениях (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную), с выполнением заданий (остановка, приседание, поворот и др.). *Упражнение в равновесии* по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м.), приставным шагом, прямо и боком, по скамье, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске (высота 30–35 см).

Бег: в заданном направлении (подгруппами и всей группой в течение 50–60 сек); с переходом на ходьбу, со сменой темпа; на носках, в колонне по одному, по дорожке (ширина 25–50 см, длина 5–6 м.); врассыпную, по кругу, с выполнением заданий по сигналу (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего и др.).

Ползание, лазанье: ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола, пролезание в обруч; перелезание через скамью, под скамью, бревно, лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м.) удобным способом.

Катание, бросание, ловля, метание: катание больших мячей (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см); метание на дальность правой и левой рукой, в горизонтальную цель, из положения стоя, двумя руками снизу, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние от 1–1,5 м, к концу года до 2–2,5 метров), принимая исходное положение; ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см), бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

Прыжки: на двух ногах на месте, толкаясь двумя ногами, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м.); подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 15 см выше поднятой руки ребенка, перепрыгивание, через предметы (высота 5 см.), прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см., через линии, расположенные на одинаковом расстоянии друг от друга (4–6 линий, расстояние 15–20 см.), прыжки на двух ногах вокруг предметов, между ними. *Общеразвивающие упражнения.* Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя ноги прямо и врозь, руки в стороны и на пояс, сидя, лежа на спине, животе), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и др.), в том числе: поднимание и опускание прямых рук, отведение их в стороны, на пояс, за спину (одновременно, поочередно с предметами); поднимание над головой, наклоны из положения стоя и сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа на спине; сгибание и разгибание ног в коленях (поочередно и вместе) из положения лежа на животе; перевороты со спины на живот и обратно; приседания, держась за опору и без нее, вынося руки вперед. Включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики.

Музыкально-ритмические упражнения. Отдельные музыкально- ритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на полупальцах, топающим шагом, вперед, приставным шагом прямо и боком; имитационные движения — разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка и т. д.); поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение.

Строевые упражнения. Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: *построение* в шеренгу, колонну по одному, круг по ориентирам с нахождением своего места в строю, повороты переступанием по показу, ориентиру.

Подвижные игры. Педагог развивает и поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры, вводит различные игры с более сложными правилами и сменой движений. Воспитывает у детей умение соблюдать элементарные правила, слышать указания, согласовывать движения в ходе игры, ориентироваться в пространстве. Педагог предлагает разнообразные игры: с бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Бегите ко мне!», «Солнышко и дождик», «Кот и птенчики», «Мыши и кот», «Воробушки и автомобиль», «Кто быстрее до флажка!», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках»; с прыжками на развитие силы и ловкости, равновесия: «По ровненькой дорожке шагают наши ножки», «Поймай комарика», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку»; с подлезанием и лазаньем на развитие силы, выносливости: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости, меткости: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», на ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто кричит», «Найди, что спрятано».

Спортивные упражнения. Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий.

Катание на санках: по прямой дорожке игрушек, друг друга, с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; повороты на лыжах переступанием.

Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

Формирование основ здорового образа жизни. Педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

Планируемые результаты к концу года:

В результате, к концу 4 года жизни, ребенок ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам, при совместных построениях и выполнении основных движений, в подвижных играх; по показу педагога принимает исходное положение, более уверенно выполняет движения, сохраняет равновесие при выполнении физических упражнений, музыкально-ритмических движений, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое, выполняет общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения; осваивает спортивные упражнения; проявляет положительное отношение к физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм, знает правила в подвижных играх, стремится к выполнению ведущих ролей в игре; понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки, знает основные правила безопасного поведения в двигательной деятельности.

Список средств обучения:

Технические средства обучения: магнитофон, электронный носитель с музыкальными произведениями, тренажёры, секундомер

Спортивное оборудование: мячи различного диаметра, кубики различных размеров, скакалки, гимнастические маты, гимнастические лестницы, кегли, массажные дорожки, мягкие модули разных форм и размеров, погремушки, обручи, футбольные ворота, ограничители, канат, скамьи, флажки

Диагностика:

Оценка уровня усвоения детьми программы осуществляется инструктором по физической культуре по «Педагогической диагностике достижения планируемых результатов» Кулекиной И.А. 2023г., в полном соответствии с задачами программы для детей младшего дошкольного возраста. Отслеживание уровня освоения детьми основной общеобразовательной программы проводится: с 01.09.2024 по 18.09.2024г. (1 этап), с 18.05. 2025 по 31.05.2025г. (2 этап).

Список литературы:

1. Кулекина И.А. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов детьми дошкольного возраста. – Спб 2023г.Л.И.
2. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2021г.
3. Э.Я. Степаненкова Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет- Москва.: Мозаика-Синтез, 2013г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Образовательная область ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ
Образовательная деятельность ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

№	Тема	Программное содержание.	Кол. час	Дата	Примечание
1	1. Ходьба в разных направлениях. Ходьба между двумя линиями. 2. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игры с бегом. 3. Ходьба и бег в прямом направлении. Прыжки на двух ногах на месте	1. Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях. Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Подвижная игра «Найди себе пару». 2. Игровые упражнения: с мячом – прокати мяч, броски вперед и т. д. Подвижная игра «Догони меня», «Бегите ко мне». 3. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за педагогом. Учить прыжкам на двух ногах на месте. Подвижная игра «Птички»	3	16.09 18.09 19.09	
2	4, 6. Прокатывание мячей. 5. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения с мячом	4, 6. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. Подвижная игра «Кот и воробышки». 5. Игровые упражнения с мячами – катание мячей в прямом направлении, друг другу, бросание мячей вперед. Подвижные игры "Пузырь", "Мой веселый звонкий мяч", "Найди свой домик"	3	23.09 25.09 26.09	
3	7, 9. Ползание с опорой на ладони и колени. 8. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с мячом	7, 9. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. Подвижная игра «Быстро в домик». 8. Игровые упражнения "Мышки", "Цыплята" (высота шнура – 50–40 см); с мячом – докати мяч до кегли (до кубика). Подвижные игры "Мой веселый звонкий мяч", "Поймай комара"	3	30.10 02.10 03.10	

4	10, 12. Ходьба по доске. Прыжки на двух ногах. 11. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с бегом и прыжками	10, 12. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Подвижная игра «Догони мяч». 11. Игровые упражнения "Пойдем по мостику", "Побежим по дорожке" (ходьба и бег между двумя линиями), "Попрыгаем, как зайки (как мячики)". Подвижные игры "Поезд", "Кот и воробышки"	3	07.10 09.10 10.10	
5	13, 15. Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу. Ползание между мячами на четвереньках с опорой на ладони и колени. 14. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с мячом и прыжками	13, 15. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. Подвижная игра «Ловкий шофер». 14. Игровые упражнения: прыжки – "перепрыгнем канавку"; (прыжки через шнур, положенный на пол, землю); с мячом – "Докати до кегли", "Чей мяч дальше!". Подвижные игры "Поезд", "Найдем игрушку"	3	14.10 16.10 17.10	
6	16, 18. Прокатывание мяча в прямом направлении. 17. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с мячом и прыжками	16, 18. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. Подвижная игра «Зайка серый умывается». 17. Игровые упражнения с мячом -"Прокати мяч по дорожке". Прыжки с продвижением вперед. Подвижные игры "Поймай комара", "Догони мяч"	3	21.10 23.10 24.10	
7	19, 21. Лазание под шнур. Ходьба и бег между предметами. 20. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с мячом	19, 21. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. Игровое задание «Крокодильчики». Подвижная игра «Кот и воробышки». 20. Игровые упражнения с мячом – "Прокати и догони мяч; равновесие – "Пробеги по мостику (по дорожке)". Подвижные игры "Мыши в кладовой", "Поезд"	3	28.10 30.10 31.10	

8	22, 24. Ходьба по доске. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. 23. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения на равновесие и прыжками	22, 24. Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Игровое упражнение «В лес по тропинке». Подвижная игра «Ловкий шофер». 23. Игровые упражнения: равновесие – ходьба из обруча в обруч; прыжки – "Перепрыгни из ямки в ямку (из обруча в обруч). Подвижные игры "Наседка и цыплята", "Догони мяч"	3	02.11 06.11 07.11	
9	25, 27. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. Прокатывание мячей друг другу. 26. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с мячом и прыжками	25, 27. Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу (2 м.), развивая координацию движений и глазомер. Подвижная игра «Мыши в кладовой». 26. Игровые упражнения: прыжки – до кубика, до игрушки; "Перепрыгни ручеек"; с мячом – "Прокати мяч до кегли и сбей ее". Подвижные игры "Поймай комара", "Кот и мыши"	3	11.11 13.11 14.11	
10	28, 30. Прокатывание мяча между предметами. Ползание на четвереньках между предметами. 29. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с мячом	28, 30. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. Игровые упражнения: «Прокати – не задень», «Проползи – не задень». Подвижная игра «По ровненькой дорожке». 29. Игровые упражнения с мячом – катание мячей в парах; "Прокати в ворота". Подвижные игры "Пузырь", "Поймай комара", "Зайка серый умывается"	3	18.11 20.11 21.11	

11	31, 33. Ползание по доске с опорой на ладони и колени. Ходьба по доске, на середине присесть, встать и пройти дальше. 32. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с мячом, прыжками и на подлезание	31, 33. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. Игровое упражнение: «Паучки». Подвижная игра «Поймай комара». 32. Игровые упражнения: подлезание – "Пролезть в норку" (мышки, котята, лисята) (высота 40–50 см); равновесие – "пройти по дорожке", "Перешагни через кубик"; "Поймай мяч, брошенный воспитателем". Подвижные игры: "Найди свой домик", "Бегите ко мне"	3	25.11 27.11 28.11	
12	34, 36. Ходьба между кубиками. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. 35. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения на равновесие	34, 36. Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Игровые упражнения: «Пройди – не задень», «Лягушки – попрыгушки». Подвижная игра «Коршун и птенчики». 35. Игровые упражнения на равновесие "Пройди по мостику (снежному валу)" (ширина 20 см); метание "попади снежком в корзину; накорми белку шишками. Подвижные игры "Наседка и цыплята", "Воробышки и кот"	3	02.12 04.12 05.12	
13	37, 39. Прыжки со скамейки. Прокатывание мячей друг другу. 38. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с прыжками	37, 39. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки (20 см.); в прокатывании мяча (2м.). Подвижная игра «Найди свой домик». 38. Игровые упражнения: прыжки – спрыгивание с возвышенности. (высота 20 см). Подвижные игры с прыжками и бегом	3	09.12 11.12 12.12	

14	40, 42. Прокатывание мяча между предметами. Ползание под дугу. <i>41. <u>Занятие на свежем воздухе</u></i> Подвижные игры	40, 42. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу (50 см.). Игровые упражнения: «Не упусти!», «Проползи – не задень». Подвижная игра «Лягушки». 41. Игровые упражнения с мячом. Подвижные игры "По ровненькой дорожке", "Лягушки", "Птица и птенчики"	3	16.12 18.12 19.12	
15	43, 45. Ползание по доске с опорой на ладони и колени. Ходьба по доске, боком приставным шагом. <i>44. <u>Занятие на свежем воздухе</u></i> Подвижные игры	43,45. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске. Игровые упражнения: «Жучки на бревнышке», «Пройдем по мостику». Подвижная игра «Птица и птенчики». 44. Игровые упражнения с мячом. Подвижные игры "По ровненькой дорожке", "Лягушки", "Мыши в кладовой"	3	23.12 25.12 26.12	
	46. «Пройди – не упади» - ходьба по доске. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах	46. Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры (15 см.); прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Игровые упражнения: «Пройди – не упади», «Из ямки в ямку». Подвижная игра «Коршун и цыплята»	1	09.01	

16	47, 49. Прыжки на двух ногах между кубиками. Прокатывание мяча между предметами. 48. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Подвижные игры	47, 49. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Игровое упражнение: «Зайки - прыгуны». Подвижная игра «Птица и птенчики». 48. Подвижные игры: "Наседка и цыплята", "Лохматый пес", "Найди свой домик"	3	13.01 15.01 16.01	
17	50, 52. Прокатывание мяча друг друга, сидя ноги врозь. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы до предмета. 51. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Подвижные игры	50, 52. Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании (3 м.), развивая координацию движений. Игровые упражнения: «Прокати – поймай», «Медвежата». Подвижная игра «Найди свой цвет». 51. Подвижные игры: "Найди свой цвет", "Воробышки и кот", "Пузырь"	3	20.01 22.01 23.01	
18	53, 55. Ползание под дугу, не касаясь руками пола. Ходьба по доске. 54. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Подвижные игры	53, 55. Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Игровое упражнение: «По тропинке». Подвижная игра «Лохматый пес». 54. Подвижные игры "Лягушки", "Поймай снежинку", "Догони мяч"	3	27.01 29.01 30.01	

19	56, 58. Перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. 57. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Подвижные игры	56, 58. Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. Игровые упражнения: «Перешагни – не наступи», «С пенька на пенек». Подвижная игра «Найди свой цвет». 57. Ходьба по снежному валу: катание мячей в прямом направлении. Подвижные игры "Мышки", "Поезд", "Найди свой цвет"	3	03.02 05.02 06.02	
20	59, 61. Прыжки со скамейки. Прокатывание мяча между набивными мячами. 60. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения на равновесие, в ходьбе и прыжках	59, 61. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом (50 см.). «Веселые воробышки», «Ловко и быстро!». Подвижная игра «Воробышки в гнездышках». 60. Игровые упражнения: равновесие, ходьба по снежному валу, перешагивание через кубики, бруски; прыжки – прыжки с высоты 15–20 см ("воробышки", "зайки"). Подвижные игры "Наседка и цыплята", "Лохматый пес", "Найди свой цвет"	3	10.02 12.02 13.02	
21	62, 64. Бросание мяча через шнур двумя руками. Подлезание под шнур в группировке. 63. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Бросание снежков вдаль правой и левой рукой	62, 64. Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. Подвижная игра «Воробышки и кот». 63. Игровые упражнения. Бросание снежков правой и левой рукой. Подвижные игры «По ровненькой дорожке», «Лягушки – попрыгушки», «Поймай снежинку», «Поезд»	3	17.02 19.02 20.02	
22	65, 67. Лазание под дугу в группировке. Ходьба по доске, на середине присесть и хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше. 66. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Бросание снежков правой и левой рукой	65, 67. Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу (3–4 дуги через 1 м.); повторить упражнение в равновесии. Подвижная игра «Лягушки». 66. Игровые упражнения: с мячом – бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками; бросание снежков правой и левой рукой, катание мяча по дорожке; подлезание под дугу (высотой 40–50 см), не касаясь руками пола. Подвижные игры "Воробышки и кот", "Поезд", "Лягушки"	3	24.02 26.02 27.02	

23	68, 70. Ходьба по доске, боком приставным шагом, на середине присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше. Прыжки между кубиками, выложенными в шахматном порядке. 69. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения на подлезание, равновесие, метании и с прыжками	68, 70 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. Игровые упражнения: «Ровным шагом», «Змейкой». Подвижная игра «Кролики». 69. Игровые упражнения: Ползание; под шнур 40-50 см. (цыплята), «мышки»). Перепрыгивание через шнуры. Равновесие: перешагивание через шнуры, кубики, бруски. Подвижные игры "Найди свой домик", «Наседка и цыплята»	3	03.03 05.03 06.03	
24	71, 73. Прыжки через шнуры. Катание мячей друг другу. 72. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения на равновесие, с мячом	71, 73. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча (стоя на коленях, сидя на пятках). Игровые упражнения: «Через канавку», «Точно в руки». Подвижная игра «Найди свой цвет». 72. Игровые упражнения: равновесие – ходьба по шнуру, лежащему прямо, катание мяча – "Сбей кеглю"; докати до флажка. Подвижные игры "Найди свой домик", "Зайка серый умывается", "Лягушки"	3	10.03 12.03 13.03	
25	74, 76. Броски мяча друг другу от груди и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамье с опорой на ладони и колени. 75. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения на равновесие, метании	74, 76. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. Игровые упражнения: «Брось - поймай», «Муравьишки». Подвижная игра «Зайка серый умывается». 75. Игровые упражнения. Равновесие – ходьба с различными положениями рук по доске, перешагивание через предметы. Подвижные игры: "Кролики", "Лягушки", "Лохматый пес"	3	17.03 19.03 20.03	

26	77,79. "Медвежата"- ползание на четвереньки, с опорой на ладони и стопы. Ходьба по гимнастической скамейке, свободно балансируя руками. 80. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с мячом	77, 79. Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Подвижная игра «Автомобили». 80. Игровые упражнения: «Перебрось мяч», «Прокати мяч между кубиками». Подвижные игры: "Поезд", "Птица, птенчики"	3	24.03 26.03 27.03	
27	81, 83. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке на середине присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше. Прыжки на двух ногах через шнуры 82. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с прыжками и бросание предметов в даль	81, 83. Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре (25 см.). Игровое упражнение: «Через канавку». Подвижная игра «Тишина». 82. Игровые упражнения: прыжки – перепрыгивание через шнур – "ручеек", "канавку"; прыжки до кегли (кубика); метание – бросание мячей, шишек вдаль, через шнуры, бруски, кубики: ходьба по доске, положенной на пол. Подвижные игры "Поймай комара", "Кролики"	3	31.03 02.04 03.04	
28	84, 86. Прыжки из кружка в кружок. Прокатывание мячей двумя рукам по прямой. 85. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения на равновесие	84, 86. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Подвижная игра «По ровненькой дорожке». 85. Игровые упражнения: равновесие – перешагивая через шнуры, кубики, бруски; прокатывание мяча между предметами; в прямом направлении; лазанье по доске на четвереньках, ползание под дугу Подвижные игры "Воробышки и кот", "Лягушки"	3	07.04 09.04 10.04	

29	87, 89. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках по прямой с опорой на ладони и стопы (медвежата). 88. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с мячом, на равновесие	87, 89. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях (3 м.). Игровое упражнение: «Медвежата». Подвижная игра «Мы топаем ногами». 88. Игровые упражнения: с мячом – прокатывание мяча в ворота; друг другу; равновесие – ходьба по доске с различными положениями рук. Подвижные игры "Мы топаем ногами", "Кролики и сторож»	3	14.04 16.04 17.04	
30	90, 92. Ползание с опорой а ладонях и коленях между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке и спуск шагом. 91. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения на равновесие и с прыжками	90, 92. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами (4-5 штук); упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Игровые упражнения: «Проползи – не задень», «По мостику». Подвижная игра «Огуречик, огуречик». 91. Игровые упражнения: равновесие – ходьба и бег по дорожке; прыжки с продвижением вперед на двух ногах, прыжки через шнуры. Подвижные игры "Сбей кеглю", "Воробышки и кот", "Наседка и цыплята"	3	21.04 23.04 24.04	
31	93. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через шнуры. 94. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с мячом и с прыжками	93. Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии (30 см.) и прыжках (30-40 см.). Подвижная игра «Мыши в кладовой». 94. Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве. Игровые упражнения: «Кузнечики», «Зайка». Подвижные игры "Кошка и мышки", "Воробышки и кот".	2	28.04 30.04	
32	95. Прыжки с гимнастической скамейки. Прокатывание мяча друг другу из различных исходных положений. 96. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Прыжки через шнуры	95. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу (исходное положение – сидя ноги врозь, стойка на коленях, сидя на пятках). Подвижная игра «Воробышки и кот». 96. Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии (30 см.) и прыжках (30-40 см.). Подвижная игра «Мыши в кладовой»	2	05.05 07.05	

33	97.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание с опорой на ладонях и коленях по гимнастической скамейке. 98. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с мячом. 99. Лазание на наклонную лесенку. Ходьба по доске	97. Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Огуречик, огуречик». 98. Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве. Игровые упражнения: «Прокати – не задень», «Прокати, поймай». Подвижные игры "Сбей кеглю", "Воробышки и кот", "Наседка и цыплята". 99. Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии. Подвижная игра «Коршун и наседка»	3	12.05 14.05 15.05	

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нягани «Детский сад №7 «Журавлик»»

Приложение 24
к образовательной программе
дошкольного образования на 2024-2025 уч.г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ № 4 «АЛЕНУШКА»

Инструктор по физической культуре:
Фомина Нина Владимировна

Нягань
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федеральной образовательной программы дошкольного образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 25.11.2022 №1028. Объем учебной нагрузки в течение дня, недели определен в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 - 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Данная рабочая программа обеспечивает разностороннее физическое развитие детей в возрасте от 3-х до 4-х лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Учебный план по физической культуре на год рассчитан на 33 учебные недели. Занятия по физической культуре во второй младшей группе осуществляется 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз на улице, всего 99 занятий в год. Продолжительность занятия составляет 15 мин.

Целью образовательной деятельности по физической культуре является формирование основ здорового образа жизни, направленность на укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Задачи образовательной деятельности по физической культуре с детьми четвёртого года жизни:

- продолжать обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными движениями, активизировать двигательную деятельность, обучая строевым упражнениям, основным движениям, общеразвивающим и спортивным упражнениям, музыкально-ритмическим упражнениям, подвижным играм;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, гибкость;
- формировать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, самостоятельность, умение согласовывать свои действия с движениями других детей;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщать к здоровому образу жизни, формируя полезные привычки.

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует умение выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально- ритмические упражнения. Создает условия для освоения основных движений и спортивных упражнений, организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие. Формирует умение слышать указания педагога, принимать исходное положение, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, начинать и заканчивать движение по сигналу, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными

нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения).

В процессе обучения основным движениям педагог организует выполнение детьми разнообразных упражнений.

Ходьба: в заданном направлении, с переходом на бег, со сменой темпа, в колонне поодному, за направляющим, на носках, с высоким подниманием колена, в разных направлениях (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную), с выполнением заданий (остановка, приседание, поворот и др.). *Упражнение в равновесии* по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м.), приставным шагом, прямо и боком, по скамье, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске (высота 30–35 см).

Бег: в заданном направлении (подгруппами и всей группой в течение 50–60 сек); с переходом на ходьбу, со сменой темпа; на носках, в колонне по одному, по дорожке (ширина 25–50 см, длина 5–6 м.); врассыпную, по кругу, с выполнением заданий по сигналу (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего и др.).

Ползание, лазанье: ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола, пролезание в обруч; перелезание через скамью, под скамью, бревно, лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м.) удобным способом.

Катание, бросание, ловля, метание: катание больших мячей (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см); метание на дальность правой и левой рукой, в горизонтальную цель, из положения стоя, двумя руками снизу, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние от 1–1,5 м, к концу года до 2–2,5 метров), принимая исходное положение; ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см), бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

Прыжки: на двух ногах на месте, толкаясь двумя ногами, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м.); подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 15 см выше поднятой руки ребенка, перепрыгивание, через предметы (высота 5 см.), прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см., через линии, расположенные на одинаковом расстоянии друг от друга (4–6 линий, расстояние 15–20 см.), прыжки на двух ногах вокруг предметов, между ними. *Общеразвивающие упражнения.* Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя ноги прямо и врозь, руки в стороны и на пояс, сидя, лежа на спине, животе), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и др.), в том числе: поднимание и опускание прямых рук, отведение их в стороны, на пояс, за спину (одновременно, поочередно с предметами); поднимание над головой, наклоны из положения стоя и сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа на спине; сгибание и разгибание ног в коленях (поочередно и вместе) из положения лежа на животе;

перевероты со спины на живот и обратно; приседания, держась за опору и без нее, вынося руки вперед. Включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики.

Музыкально-ритмические упражнения. Отдельные музыкально- ритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на полупальцах, топающим шагом, вперед, приставным шагом прямо и боком; имитационные движения — разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка и т. д.); поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение.

Строевые упражнения. Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: *построение* в шеренгу, колонну по одному, круг по ориентирам с нахождением своего места в строю, повороты переступанием по показу, ориентиру.

Подвижные игры. Педагог развивает и поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры, вводит различные игры с более сложными правилами и сменой движений. Воспитывает у детей умение соблюдать элементарные правила, слышать указания, согласовывать движения в ходе игры, ориентироваться в пространстве. Педагог предлагает разнообразные игры: с бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Бегите ко мне!», «Солнышко и дождик», «Кот и птенчики», «Мыши и кот», «Воробушки и автомобиль», «Кто быстрее до флажка!», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках»; с прыжками на развитие силы и ловкости, равновесия: «По ровненькой дорожке шагают наши ножки», «Поймай комарика», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку»; с подлезанием и лазаньем на развитие силы, выносливости: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости, меткости: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», на ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто кричит», «Найди, что спрятано».

Спортивные упражнения. Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий.

Катание на санках: по прямой дорожке игрушек, друг друга, с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; повороты на лыжах переступанием.

Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

Формирование основ здорового образа жизни. Педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты,

аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

Планируемые результаты к концу года:

В результате, к концу 4 года жизни, ребенок ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам, при совместных построениях и выполнении основных движений, в подвижных играх; по показу педагога принимает исходное положение, более уверенно выполняет движения, сохраняет равновесие при выполнении физических упражнений, музыкально-ритмических движений, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое, выполняет общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения; осваивает спортивные упражнения; проявляет положительное отношение к физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм, знает правила в подвижных играх, стремится к выполнению ведущих ролей в игре; понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки, знает основные правила безопасного поведения в двигательной деятельности.

Список средств обучения:

Технические средства обучения: магнитофон, электронный носитель с музыкальными произведениями, тренажёры, секундомер

Спортивное оборудование: мячи различного диаметра, кубики различных размеров, скакалки, гимнастические маты, гимнастические лестницы, кегли, массажные дорожки, мягкие модули разных форм и размеров, погремушки, обручи, футбольные ворота, ограничители, канат, скамьи, флажки

Диагностика:

Оценка уровня усвоения детьми программы осуществляется инструктором по физической культуре по «Педагогической диагностике достижения планируемых результатов» Кулекиной И.А. 2023г., в полном соответствии с задачами программы для детей младшего дошкольного возраста. Отслеживание уровня освоения детьми основной общеобразовательной программы проводится: с 01.09.2024 по 18.09.2024г. (1 этап), с 18.05. 2025 по 31.05.2025г. (2 этап).

Список литературы:

1. Кулекина И.А. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов детьми дошкольного возраста. – Спб 2023г.Л.И.
2. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2021г.
3. Э.Я. Степаненкова Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет- Москва.: Мозаика-Синтез, 2013г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Образовательная область ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ
Образовательная деятельность ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

№	Тема	Программное содержание.	Кол. час	Дата	Примечание
1	1. Ходьба в разных направлениях. Ходьба между двумя линиями. 2. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игры с бегом. 3. Ходьба и бег в прямом направлении. Прыжки на двух ногах на месте	1. Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях. Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Подвижная игра «Найди себе пару». 2. Игровые упражнения: с мячом – прокати мяч, броски вперед и т. д. Подвижная игра «Догони меня», «Бегите ко мне». 3. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за педагогом. Учить прыжкам на двух ногах на месте. Подвижная игра «Птички»	3	16.09 18.09 19.09	
2	4, 6. Прокатывание мячей. 5. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с мячом	4, 6. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. Подвижная игра «Кот и воробышки». 5. Игровые упражнения с мячами – катание мячей в прямом направлении, друг другу, бросание мячей вперед. Подвижные игры "Пузырь", "Мой веселый звонкий мяч", "Найди свой домик"	3	23.09 25.09 26.09	
3	7, 9. Ползание с опорой на ладони и колени. 8. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с мячом	7, 9. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. Подвижная игра «Быстро в домик». 8. Игровые упражнения "Мышки", "Цыплята" (высота шнура – 50–40 см); с мячом – докати мяч до кегли (до кубика). Подвижные игры "Мой веселый звонкий мяч", "Поймай комара"	3	30.10 02.10 03.10	

4	10, 12. Ходьба по доске. Прыжки на двух ногах. 11. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с бегом и прыжками	10, 12. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Подвижная игра «Догони мяч». 11. Игровые упражнения "Пойдем по мостику", "Побежим по дорожке" (ходьба и бег между двумя линиями), "Попрыгаем, как зайки (как мячики)". Подвижные игры "Поезд", "Кот и воробышки"	3	07.10 09.10 10.10	
5	13, 15. Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу. Ползание между мячами на четвереньках с опорой на ладони и колени. 14. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с мячом и прыжками	13, 15. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. Подвижная игра «Ловкий шофер». 14. Игровые упражнения: прыжки – "перепрыгнем канавку"; (прыжки через шнур, положенный на пол, землю); с мячом – "Докати до кегли", "Чей мяч дальше!". Подвижные игры "Поезд", "Найдем игрушку"	3	14.10 16.10 17.10	
6	16, 18. Прокатывание мяча в прямом направлении. 17. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с мячом и прыжками	16, 18. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. Подвижная игра «Зайка серый умывается». 17. Игровые упражнения с мячом -"Прокати мяч по дорожке". Прыжки с продвижением вперед. Подвижные игры "Поймай комара", "Догони мяч"	3	21.10 23.10 24.10	
7	19, 21. Лазание под шнур. Ходьба и бег между предметами. 20. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с мячом	19, 21. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. Игровое задание «Крокодильчики». Подвижная игра «Кот и воробышки». 20. Игровые упражнения с мячом – "Прокати и догони мяч; равновесие – "Пробеги по мостику (по дорожке)". Подвижные игры "Мыши в кладовой", "Поезд"	3	28.10 30.10 31.10	

8	22, 24. Ходьба по доске. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. 23. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения на равновесие и прыжками	22, 24. Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Игровое упражнение «В лес по тропинке». Подвижная игра «Ловкий шофер». 23. Игровые упражнения: равновесие – ходьба из обруча в обруч; прыжки – "Перепрыгни из ямки в ямку (из обруча в обруч). Подвижные игры "Наседка и цыплята", "Догони мяч"	3	02.11 06.11 07.11	
9	25, 27. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. Прокатывание мячей друг другу. 26. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с мячом и прыжками	25, 27. Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу (2 м.), развивая координацию движений и глазомер. Подвижная игра «Мыши в кладовой». 26. Игровые упражнения: прыжки – до кубика, до игрушки; "Перепрыгни ручеек"; с мячом – "Прокати мяч до кегли и сбей ее". Подвижные игры "Поймай комара", "Кот и мыши"	3	11.11 13.11 14.11	
10	28, 30. Прокатывание мяча между предметами. Ползание на четвереньках между предметами. 29. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с мячом	28, 30. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. Игровые упражнения: «Прокати – не задень», «Проползи – не задень». Подвижная игра «По ровненькой дорожке». 29. Игровые упражнения с мячом – катание мячей в парах; "Прокати в ворота". Подвижные игры "Пузырь", "Поймай комара", "Зайка серый умывается"	3	18.11 20.11 21.11	

11	31, 33. Ползание по доске с опорой на ладони и колени. Ходьба по доске, на середине присесть, встать и пройти дальше. 32. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с мячом, прыжками и на подлезание	31, 33. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. Игровое упражнение: «Паучки». Подвижная игра «Поймай комара». 32. Игровые упражнения: подлезание – "Пролезть в норку" (мышки, котята, лисята) (высота 40–50 см); равновесие – "пройти по дорожке", "Перешагни через кубик"; "Поймай мяч, брошенный воспитателем". Подвижные игры: "Найди свой домик", "Бегите ко мне"	3	25.11 27.11 28.11	
12	34, 36. Ходьба между кубиками. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. 35. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения на равновесие	34, 36. Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Игровые упражнения: «Пройди – не задень», «Лягушки – попрыгушки». Подвижная игра «Коршун и птенчики». 35. Игровые упражнения на равновесие "Пройди по мостику (снежному валу)" (ширина 20 см); метание "попади снежком в корзину; накорми белку шишками. Подвижные игры "Наседка и цыплята", "Воробышки и кот"	3	02.12 04.12 05.12	
13	37, 39. Прыжки со скамейки. Прокатывание мячей друг другу. 38. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с прыжками	37, 39. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки (20 см.); в прокатывании мяча (2м.). Подвижная игра «Найди свой домик». 38. Игровые упражнения: прыжки – спрыгивание с возвышенности. (высота 20 см). Подвижные игры с прыжками и бегом	3	09.12 11.12 12.12	

14	40, 42. Прокатывание мяча между предметами. Ползание под дугу. <u>41. Занятие на свежем воздухе</u> Подвижные игры	40, 42. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу (50 см.). Игровые упражнения: «Не упусти!», «Проползи – не задень». Подвижная игра «Лягушки». 41. Игровые упражнения с мячом. Подвижные игры "По ровненькой дорожке", "Лягушки", "Птица и птенчики"	3	16.12 18.12 19.12	
15	43, 45. Ползание по доске с опорой на ладони и колени. Ходьба по доске, боком приставным шагом. <u>44. Занятие на свежем воздухе</u> Подвижные игры	43,45. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске. Игровые упражнения: «Жучки на бревнышке», «Пройдем по мостику». Подвижная игра «Птица и птенчики». 44. Игровые упражнения с мячом. Подвижные игры "По ровненькой дорожке", "Лягушки", "Мыши в кладовой"	3	23.12 25.12 26.12	
	46. «Пройди – не упади» - ходьба по доске. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах	46. Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры (15 см.); прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Игровые упражнения: «Пройди – не упади», «Из ямки в ямку». Подвижная игра «Коршун и цыплята»	1	09.01	

16	47, 49. Прыжки на двух ногах между кубиками. Прокатывание мяча между предметами. 48. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Подвижные игры	47, 49. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Игровое упражнение: «Зайки - прыгуны». Подвижная игра «Птица и птенчики». 48. Подвижные игры: "Наседка и цыплята", "Лохматый пес", "Найди свой домик"	3	13.01 15.01 16.01	
17	50, 52. Прокатывание мяча друг друга, сидя ноги врозь. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы до предмета. 51. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Подвижные игры	50, 52. Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании (3 м.), развивая координацию движений. Игровые упражнения: «Прокати – поймай», «Медвежата». Подвижная игра «Найди свой цвет». 51. Подвижные игры: "Найди свой цвет", "Воробышки и кот", "Пузырь"	3	20.01 22.01 23.01	
18	53, 55. Ползание под дугу, не касаясь руками пола. Ходьба по доске. 54. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Подвижные игры	53, 55. Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Игровое упражнение: «По тропинке». Подвижная игра «Лохматый пес». 54. Подвижные игры "Лягушки", "Поймай снежинку", "Догони мяч", "Добеги до кубика (кегли)"	3	27.01 29.01 30.01	

19	56, 58. Перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. 57. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Подвижные игры	56, 58. Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. Игровые упражнения: «Перешагни – не наступи», «С пенька на пенек». Подвижная игра «Найди свой цвет». 57. Ходьба по снежному валу: катание мячей в прямом направлении. Подвижные игры "Мышки", "Поезд", "Найди свой цвет"	3	03.02 05.02 06.02	
20	59, 61. Прыжки со скамейки. Прокатывание мяча между набивными мячами. 60. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения на равновесие, в ходьбе и прыжках	59, 61. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом (50 см.). «Веселые воробышки», «Ловко и быстро!». Подвижная игра «Воробышки в гнездышках». 60. Игровые упражнения: равновесие, ходьба по снежному валу, перешагивание через кубики, бруски; прыжки – прыжки с высоты 15–20 см ("воробышки", "зайки"). Подвижные игры "Наседка и цыплята", "Лохматый пес", "Найди свой цвет"	3	10.02 12.02 13.02	
21	62, 64. Бросание мяча через шнур двумя руками. Подлезание под шнур в группировке. 63. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Бросание снежков вдаль правой и левой рукой	62, 64. Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. Подвижная игра «Воробышки и кот». 63. Игровые упражнения. Бросание снежков правой и левой рукой. Подвижные игры «По ровненькой дорожке», «Лягушки – попрыгушки», «Поймай снежинку», «Поезд»	3	17.02 19.02 20.02	
22	65, 67. Лазание под дугу в группировке. Ходьба по доске, на середине присесть и хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше. 66. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Бросание снежков правой и левой рукой	65, 67. Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу (3–4 дуги через 1 м.); повторить упражнение в равновесии. Подвижная игра «Лягушки». 66. Игровые упражнения: с мячом – бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками; бросание снежков правой и левой рукой, катание мяча по дорожке; подлезание под дугу (высотой 40–50 см), не касаясь руками пола. Подвижные игры "Воробышки и кот", "Поезд", "Лягушки"	3	24.02 26.02 27.02	

23	68, 70. Ходьба по доске, боком приставным шагом, на середине присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше. Прыжки между кубиками, выложенными в шахматном порядке. 69. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения на подлезание, равновесие, метании и с прыжками	68, 70 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. Игровые упражнения: «Ровным шагом», «Змейкой». Подвижная игра «Кролики». 69. Игровые упражнения: Ползание; под шнур 40-50 см. (цыплята), «мышки»). Перепрыгивание через шнуры. Равновесие: перешагивание через шнуры, кубики, бруски. Подвижные игры "Найди свой домик", «Наседка и цыплята»	3	03.03 05.03 06.03	
24	71, 73. Прыжки через шнуры. Катание мячей друг другу. 72. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения на равновесие, с мячом	71, 73. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча (стоя на коленях, сидя на пятках). Игровые упражнения: «Через канавку», «Точно в руки». Подвижная игра «Найди свой цвет». 72. Игровые упражнения: равновесие – ходьба по шнуру, лежащему прямо, катание мяча – "Сбей кеглю"; докати до флажка. Подвижные игры "Найди свой домик", "Зайка серый умывается", "Лягушки"	3	10.03 12.03 13.03	
25	74, 76. Броски мяча друг другу от груди и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамье с опорой на ладони и колени. 75. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения на равновесие, метании	74, 76. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. Игровые упражнения: «Брось - поймай», «Муравьишки». Подвижная игра «Зайка серый умывается». 75. Игровые упражнения. Равновесие – ходьба с различными положениями рук по доске, перешагивание через предметы. Подвижные игры: "Кролики", "Лягушки", "Лохматый пес"	3	17.03 19.03 20.03	

26	77,79. "Медвежата"- ползание на четвереньки, с опорой на ладони и стопы. Ходьба по гимнастической скамейке, свободно балансируя руками. 80. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с мячом	77, 79. Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Подвижная игра «Автомобили». 80. Игровые упражнения: «Перебрось мяч», «Прокати мяч между кубиками». Подвижные игры: "Поезд", "Птица, птенчики"	3	24.03 26.03 27.03	
27	81, 83. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке на середине присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше. Прыжки на двух ногах через шнуры 82. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с прыжками и бросание предметов в даль	81, 83. Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре (25 см.). Игровое упражнение: «Через канавку». Подвижная игра «Тишина». 82. Игровые упражнения: прыжки – перепрыгивание через шнур – "ручеек", "канавку"; прыжки до кегли (кубика); метание – бросание мячей, шишек вдаль, через шнуры, бруски, кубики: ходьба по доске, положенной на пол. Подвижные игры "Поймай комара", "Кролики"	3	31.03 02.04 03.04	
28	84, 86. Прыжки из кружка в кружок. Прокатывание мячей двумя руками по прямой. 85. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения на равновесие	84, 86. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Подвижная игра «По ровненькой дорожке». 85. Игровые упражнения: равновесие – перешагивая через шнуры, кубики, бруски; прокатывание мяча между предметами; в прямом направлении; лазанье по доске на четвереньках, ползание под дугу Подвижные игры "Воробышки и кот", "Лягушки"	3	07.04 09.04 10.04	

29	87, 89. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках по прямой с опорой на ладони и стопы (медвежата). 88. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с мячом, на равновесие	87, 89. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях (3 м.). Игровое упражнение: «Медвежата». Подвижная игра «Мы топаем ногами». 88. Игровые упражнения: с мячом – прокатывание мяча в ворота; друг другу; равновесие – ходьба по доске с различными положениями рук. Подвижные игры "Мы топаем ногами", "Кролики и сторож»	3	14.04 16.04 17.04	
30	90, 92. Ползание с опорой а ладонях и коленях между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке и спуск шагом. 91. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения на равновесие и с прыжками	90, 92. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами (4-5 штук); упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Игровые упражнения: «Проползи – не задень», «По мостику». Подвижная игра «Огуречик, огуречик». 91. Игровые упражнения: равновесие – ходьба и бег по дорожке; прыжки с продвижением вперед на двух ногах, прыжки через шнуры. Подвижные игры "Сбей кеглю", "Воробышки и кот", "Наседка и цыплята"	3	21.04 23.04 24.04	
31	93. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через шнуры. 94. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с мячом и с прыжками.	93. Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии (30 см.) и прыжках (30-40 см.). Подвижная игра «Мыши в кладовой». 94. Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве. Игровые упражнения: «Кузнечики», «Зайка». Подвижные игры "Кошка и мышки", "Воробышки и кот"	2	28.04 30.04	
32	95. Прыжки с гимнастической скамейки. Прокатывание мяча друг другу из различных исходных положений. 96. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Прыжки через шнуры	95. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу (исходное положение – сидя ноги врозь, стойка на коленях, сидя на пятках). Подвижная игра «Воробышки и кот». 96. Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии (30 см.) и прыжках (30-40 см.). Подвижная игра «Мыши в кладовой»	2	05.05 07.05	

33	97.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание с опорой на ладонях и коленях по гимнастической скамейке. 98. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с мячом. 99. Лазание на наклонную лесенку. Ходьба по доске	97. Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Огуречик, огуречик». 98. Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве. Игровые упражнения: «Прокати – не задень», «Прокати, поймай». Подвижные игры "Сбей кеглю", "Воробышки и кот", "Наседка и цыплята". 99. Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии. Подвижная игра «Коршун и наседка»	3	12.05 14.05 15.05	

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нягани «Детский сад №7 «Журавлик»»

Приложение 24
к образовательной программе
дошкольного образования
на 2024-2025 уч. г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ
№ 6 «УЛЫБКА»

Инструктор по физической культуре:
Фомина Нина Владимировна

Нягань 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федеральной образовательной программы дошкольного образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 25.11.2022 №1028, Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования от 17 октября 2013г. №1155, и является приложением к образовательной программе МАДОУ г. Нягани «Д/с №7 «Журавлик».

Объем учебной нагрузки в течение дня, недели определен в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 - 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Данная рабочая программа обеспечивает разностороннее физическое развитие детей в возрасте от 6 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Рабочая программа составлена для подготовительной группы, рассчитана на 33 учебные недели, всего 99 занятий в год. Занятия по физической культуре в подготовительной группе проводятся 3 раза в неделю: 2 раза в спортивном зале и 1 раз в неделю на свежем воздухе. Продолжительность занятия составляет 30 мин.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому);
- ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

- ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;
- бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2 - 3 минут; быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами; челночный бег 3 x 10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;
- прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;
- прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами;
- упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднятие и опускание ног лежа на спине;
- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением.

Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) *Подвижные игры:* педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) *Спортивные игры*: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

4) *Спортивные упражнения*: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку "лесенкой", "елочкой".

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10 - 15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

Планируемые результаты к концу года:

В результате, к концу 7 года жизни, ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, гибкость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров; осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми; проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует; активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми; проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.), оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности; осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности, имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, некоторых видах спорта и спортивных достижениях, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие; стремится оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих.

Список средств обучения:

Технические средства обучения: магнитофон, электронный носитель с музыкальными произведениями, тренажёры, секундомер

Спортивное оборудование: мячи различного диаметра, кубики различных размеров, скакалки, гимнастические маты, гимнастические лестницы, кегли, массажные дорожки, мягкие модули разных форм и размеров, погремушки, обручи, футбольные ворота, ограничители, канат, скамьи, гимнастические палки, флажки, гимнастические коврики, баскетбольные кольца и мячи, волейбольная сетка и мяч, гантели.

Педагогическая диагностика

Оценка уровня усвоения детьми программы осуществляется инструктором по физической культуре по «Педагогической диагностике достижения планируемых результатов» Кулекиной И.А. 2023г., в полном соответствии с задачами программы для детей 6 – 7 лет. Отслеживание уровня освоения детьми основной общеобразовательной программы проводится: с 01.09.2024 по 18.09.2024г. (1 этап), с 18.05. 2025 по 31.05.2025г. (2 этап).

Список литературы:

1. Кулекина И.А. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов детьми дошкольного возраста. – Спб 2023г.Л.И.
2. Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2021г.
3. Э.Я. Степаненкова Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет- Москва.: Мозаика-Синтез, 2013г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Образовательная область: ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ
Образовательная деятельность: Физическая культура

№	Тема	Программное содержание	Кол Час	Дата	Примечание
1	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через шнуры. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Прыжки с разбега, с доставанием до предмета. Перебрасывание мяча через шнур друг другу двумя руками из-за головы. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Равномерный бег, бег с ускорением	1. <i>Упражнять</i> в ходьбе по скамейке с мешочком на голове, приставляя пятку одной ноги к носку другой. <i>Упражнять</i> в прыжках на двух ногах через шнуры (40см.). <i>Развивать</i> точность движений при переброске мяча друг другу двумя руками снизу (3 м). Подвижная игра «Ловишки». 2. <i>Упражнять</i> в прыжках с разбега, с доставанием до предмета, перебрасывании мяча через шнур друг другу двумя руками из-за головы (4 м.), подлезании под шнур, не касаясь руками пола. Подвижная игра «Не оставайся на полу». 3. <i>Упражнять</i> в равномерном беге и беге с ускорением, в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд. Игровые упражнения «Ловкие ребята», «Пингвины», Подвижная игра «Догони свою пару»	3	17.09 19.09 20.09	
2	4. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. Ползание на гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Ходьба по гимнастической скамейке с заданием: поднять прямую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши. 5. Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками. Ползание по скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по скамейке с заданием. 6. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Ходьба и бег между предметами	4. <i>Упражнять</i> в подбрасывании мяча одной рукой и ловля его двумя руками, ползании на гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, ходьбе по гимнастической скамейке с заданием: поднять прямую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши. Подвижная игра «Удочка». 5. Развивать ловкость в упражнении с мячом, координацию движений в заданиях на сохранение равновесия. Повторить ползание по г. скамье. Ходьба по г. скамье, в середине выполнить поворот, пройти дальше. Подвижная игра «Удочка». 6. <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге между предметами. Игровые упражнения «Быстро встань в колонну», «Прокати обруч». Подвижная игра «Совушка», «Великаны и гномы»	3	24.09 26.09 27.09	

3	7. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. Ходьба по гимнастической скамейке с заданием: присесть на середине скамейки, хлопают в ладоши, выпрямится и идти дальше. Прыжки из обруча в обруч. 8. Лазанье в обруч, правым и левым боком. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. 9. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения в прыжках и с мячом	7. <i>Упражнять</i> в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. Повторить ходьбу по гимнастической скамейке с заданием: присесть на середине скамейки, хлопают в ладоши, выпрямится и идти дальше, прыжки из обруча в обруч. Подвижная игра «Не попадись». 8. Упражнять в лазанье в обруч, правым и левым боком, равновесии. Повторить прыжки через шнуры на одной ноге. Подвижная игра «Не попадись». 9. Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу. Упражнения в прыжках и с мячом. Игровые упражнения «Прыжки по кругу», «Проведи мяч». Подвижная игра «Круговая лапта»	3	01.10 03.10 04.10	
4	10. Ходьба по гимнастической скамейке с заданием: присесть на середине скамейки, выпрямится и идти дальше. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. 11. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжках на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком. 12. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Бег с преодолением препятствий – перепрыгивание через бруски	10. <i>Развивать</i> ловкость в упражнении с мячом. <i>Упражнять</i> в ходьбе по гимнастической скамейке с заданием. <i>Повторить</i> прыжки на правой и левой ноге через шнуры (40 см.). Подвижная игра «Перелет птиц». 11. <i>Упражнять</i> в ходьбе по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. <i>Упражнять</i> в прыжках на двух ногах через шнур. <i>Развивать</i> ловкость в упражнении с мячом. Подвижная игра «Перелет птиц». 12. <i>Упражнять</i> в беге с преодолением препятствий, развивать ловкость в упражнениях с мячом. Повторить задания в прыжках. Игровые упражнения «Перебрось - поймай». Подвижная игра «Не попадись», «Фигуры»	3	08.10 10.10 11.10	

5	13. Прыжки с высоты. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи» в прямом направлении. 14. Прыжки с высоты. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. Забрасывание мяча в корзину двумя руками. Пролезание в обруч на четвереньках, прямо и боком. 15. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Ходьба и бег между предметами	13. <i>Отрабатывать</i> навык приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки (40 см.). <i>Упражнять</i> в отбивании мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. Повторить забрасывание мяча в корзину двумя руками. <i>Повторить</i> ползание на ладонях и ступнях (по-медвежьи». <i>Повторить</i> пролезание в обруч на четвереньках, прямо и боком, не касаясь руками пола. Игра «Не оставайся на полу». 14. <i>Отрабатывать</i> навык приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. <i>Упражнять</i> в отбивании мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. <i>Повторить</i> ползание на ладонях и ступнях (по-медвежьи». <i>Повторить</i> пролезание в обруч на четвереньках, прямо и боком, не касаясь руками пола. Игра «Не оставайся на полу». 15. <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге между предметами. Игровое упражнение «Быстро передай», «Пройди не - задень». Подвижная игра «Ловишки»	3	15.10 17.10 18.10	
6	16. Ведение мяча по прямой. Ползание по скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 17. Ведение мяча между предметами. Ползание по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. 18. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Бросок мяча в цель	16. <i>Упражнять</i> в ведении мяча по прямой. <i>Упражнять</i> в ползании по скамейке. <i>Упражнять</i> в ходьбе по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Подвижная игра «Удочка». 17. <i>Упражнять</i> в ведении мяча между предметами (1 м.) <i>Упражнять</i> в ползании по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (3-4 м.). <i>Упражнять</i> в ходьбе по рейке гимнастической скамейки, руки за головой. Подвижная игра Подвижная игра «Удочка». 18. <i>Закреплять</i> навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя. Развивать точность в упражнениях с мячом. Игровые упражнения «Успей выбежать», «Мяч водящему» (эстафета). Подвижная игра «Не попадись»	3	22.10 24.10 25.10	

7	19. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. 20. Ползание на гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Прыжки на двух ногах между предметами. Ходьба по скамейке с мешочком на голове. 21. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Ходьба с остановкой по сигналу. Прыжки на правой и левой ноге между предметами	19. <i>Упражнять</i> в ползании на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой (5 м.). <i>Повторить</i> прыжки на правой и левой ноге между предметами. 0,5 м. <i>Упражнять</i> в ходьбе по скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной. Подвижная игра «Удочка». 20. <i>Упражнять</i> в ползании на гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. <i>Повторить</i> прыжки на двух ногах между предметами, в конце прыгнуть в обруч. Бег через препятствия (10-15 см.). <i>Повторить</i> ходьбу по скамейке с мешочком на голове. Подвижная игра «Охотники и утки». 21. <i>Упражнять</i> в ходьбе с остановкой по сигналу. Умеренный бег (до 2 мин.). <i>Упражнять</i> в прыжках на правой и левой ноге между предметами. Игровые упражнения «Лягушки», «Не попадись». Подвижная игра «Совушка»	3	29.10 31.10 01.11	
8	22. Ходьба по канату боком, приставным шагом двумя способами (носки на канате, пятки на полу; середина стопы на канате). Прыжки на двух ногах через шнуры без паузы. Бросание мяча друг другу (эстафета). 23. Ходьба по канату боком, руки за головой. Прыжки на правой и левой ноге поочередно, продвигаясь вдоль каната. Бросок мяча в корзину двумя руками. 24. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Прыжки на двух ногах через препятствия	22. <i>Упражнять</i> в ходьбе по канату боком, двумя способами (носки на канате, <i>пятки на полу; середина стопы на канате</i>). <i>Упражнять</i> в прыжках на двух ногах через шнуры (40 см.). Бросание мяча друг другу (эстафета). Подвижная игра «Догони свою пару». 23. <i>Упражнять</i> в ходьбе по канату боком, руки за головой. <i>Упражнять</i> в прыжках на правой и левой ноге поочередно, продвигаясь вдоль каната. <i>Упражнять</i> в бросании мяча в корзину. Подвижная игра «Забрось мяч». 24. <i>Упражнять</i> в прыжках на двух ногах через препятствия. Игровые упражнения «Мяч о стенку», «Будь ловким». Подвижная игра «Мышеловка»	3	05.11 07.11 08.11	

9	25. Прыжки через короткую скакалку. Ползание по гимнастической скамье с мешочком на спине. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. 26. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. Передача мяча в шеренгах (эстафета). 27. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения в беге с преодолением препятствий, с мячом	25. Упражнять в прыжках через короткую скакалку. <i>Повторить</i> ползание по гимнастической скамье с мешочком на спине. <i>Повторить</i> броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. Подвижная игра «Круговая лапта». 26. <i>Упражнять</i> в прыжках через короткую скакалку. <i>Повторить</i> ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. Передача мяча в шеренгах (эстафета), расстояние один шаг. Подвижная игра «Охотники и утки». 27. Упражнять в беге с преодолением препятствий. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Прыжки. Игровое упражнение «Перебрось – поймай». Подвижные игры «Не попадись», «Фигуры»	3	12.11 14.11 15.11	
10	28. Ведение мяча в прямом направлении и между предметами. Подлезание под дугу. Ходьба на носках между набивными мячами. 29. Метание мешочков в горизонтальную цель. Ползание «на ладонях и ступнях» («по-медвежьи»). Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 30. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с мячом и бегом	28. <i>Повторить</i> ведение мяча в прямом направлении и между предметами. <i>Повторить</i> подлезание под дугу. <i>Упражнять</i> в ходьбе на носках между набивными мячами. Подвижная игра «Перелет птиц». 29. <i>Упражнять</i> в метании мешочков в горизонтальную цель (3-4 м.). <i>Повторить</i> ползание «на ладонях и ступнях» («по- медвежьи») 5м. <i>Упражнять</i> в ходьбе по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Подвижная игра «Не оставайся на полу». 30. <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен. Повторить игровые упражнения с мячом и бегом. Игровое упражнение «Мяч водящему» (эстафета). Подвижная игра «По местам!»	3	19.11 21.11 22.11	

11	31. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. Бросание мяча одной рукой о стенку и ловли его после отскока об пол двумя руками. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с заданием: на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева на правой и левой ноге попеременно. 32. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. Ходьба на носках по гимнастической скамейке, руки на поясе или за головой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. 33. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Повороты прыжком на месте. Прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы	31. <i>Разучить</i> переход с одного пролета на другой при лазанье на гимнастическую стенку. <i>Упражнять</i> в бросании мяча одной рукой о стенку и ловли его после отскока об пол двумя руками. <i>Повторить</i> ходьбу по скамейке боком приставным шагом с заданием, прыжки на двух ногах через шнур справа и слева на правой и левой ноге попеременно. Подвижная игра «Фигуры». 32. <i>Упражнять</i> в лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. <i>Упражнять</i> в ходьбе на носках по скамейке, руки на поясе за головой. <i>Повторить</i> забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Подвижная игра «Хитрая лиса». 33. <i>Упражнять</i> в поворотах прыжком на месте. Повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы. Игровые упражнения «Гонка мячей» (эстафета), «С кочки на кочку». Подвижная игра «Хитрая лиса»	3	26.11 28.11 29.11	
12	34. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах между предметами. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 35. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу от груди и из-за головы, стоя в шеренгах. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с заданием: на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. Прыжки на правой и левой ноге попеременно вдоль шнура, продвигаясь вперед. 36. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Упражнения в равновесии, прыжках и с мячом	34. <i>Упражнять</i> в подбрасывании малого мяча вверх и ловля его двумя руками. <i>Упражнять</i> в ходьбе боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи. <i>Повторить</i> прыжки на двух ногах между предметами. Подвижная игра «Хитрая лиса». 35. <i>Упражнять</i> в перебрасывании мячей друг другу двумя руками снизу от груди и из-за головы, стоя в шеренгах. <i>Повторить</i> ходьбу по скамейке с заданием. <i>Упражнять</i> в прыжках на правой и левой ноге попеременно вдоль шнура. Подвижная игра «Удочка». 36. Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу. Повторить упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. Игровые упражнения «Пройди – не задень», «Пас на ходу». Подвижная игра «Совушка»	3	03.12 05.12 06.12	

13	37. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. Ползание по скамейке на ладонях и коленях. Передача мяча в колонне (эстафета). 38. Прокатывание мяча между предметами. Прыжки между предметами на двух ногах, на 39. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения на равновесие	37. <i>Упражнять</i> в прыжках на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (6 м.). <i>Повторить</i> ползание по скамейке на ладонях и коленях. <i>Повторить</i> передачу мяча в колонне (эстафета). Подвижная игра «Ловишки с ленточками». 38. <i>Упражнять</i> в прокатывании мяча между предметами, подталкивая его двумя руками. <i>Повторить</i> прыжки на двух ногах, на правой и левой поочередно. <i>Упражнять</i> в ползании под шнур правым и левым боком (50 см.). Подвижная игра «Ловишки с ленточками». 39. <i>Упражнять</i> в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу. Игровые упражнения «Пройди- не урони», «Из кружка в кружок». Подвижная игра «Стоп»	3	10.12 12.12 13.12	
	40. Подбрасывание малого мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке на животе. Ходьба по рейке скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. 41. Перебрасывание мячей в парах. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. Прыжки со скамейки на мат. 42. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Упражнения в равновесии, прыжках и с мячом	40. <i>Упражнять</i> в подбрасывании малого мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. <i>Повторить</i> ползание по скамейке на животе. <i>Упражнять</i> в ходьбе по рейке скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. Подвижная игра «Воробышки - попрыгунчики». 41. <i>Упражнять</i> в прыжках со скамейки на мат. <i>Повторить</i> перебрасывание мячей в парах. (1,5 м.). <i>Повторить</i> ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (1 м.). Подвижная игра «Охотники и утки». 42. Повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, равновесии. Игровые упражнения «Кто дальше бросит», «Точный пас», «Пройди – не урони». Подвижная игра «Лягушки и цапля»	3	17.12 19.12 20.12	

15	43. Ползание на гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. 44. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. 45. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые задания с использованием клюшки и шайбы. Метание снежков	43. <i>Упражнять</i> в ползании на гимнастической скамейке на ладонях и ступнях, в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Повторить прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен 6-8 м.). Подвижная игра «Хитрая лиса». 44. <i>Упражнять</i> в лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. Повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи, прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. Подвижная игра «Хитрая лиса». 45. <i>Упражнять</i> в ходьбе между постройками из снега. Разучить игровое задание с использованием клюшки и шайбы. <i>Игровые упражнения</i> «Кто дальше бросит», «Точный пас». Игровые упражнения «Кто быстрее», «По дорожке проскользи». Подвижная игра «Два Мороза»	3	24.12 26.12 27.12	
	46. Ходьба по рейки гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через препятствие. Ведение мяча с одной стороны зала на другую. 47. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения на скольжение	46. <i>Упражнять</i> в прыжках на двух ногах через препятствие. <i>Повторить</i> ходьбу по скамейке с мешочком на голове. <i>Повторить</i> ведение мяча с одной стороны зала на другую (10 м.). Подвижная игра «День и ночь». 47. <i>Упражнять</i> в ходьбе беге между предметами. Игровые упражнения «Кто быстрее», «Проскользи – не упади». Подвижная игра «Два Мороза»	2	09.01 10.01	

16	48. Прыжки в длину с места. «Поймай мяч» - перебрасывание и ловли мяча. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой. 49. Прыжки в длину с места. Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши. <i>Ползание на скамейке на ладонях с мешочком на спине.</i> 50. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Элементы хоккея. Метание снежков на дальность	48. <i>Упражнять</i> в прыжках в длину с места. <i>Упражнять</i> в перебрасывании и ловли мяча. <i>Повторить</i> ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (5-6 м.). Подвижная игра «Совушка». 49. <i>Упражнять</i> в прыжках в длину с места. <i>Упражнять</i> в бросании мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши. <i>Повторить</i> ползание на скамейке на ладонях с мешочком на спине. Подвижная игра «Совушка». 50. Повторить упражнения с элементами хоккея. Упражнять в метании снежков на дальность, в прыжках на двух ногах. <i>Игровые упражнения</i> «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Два Мороза». Подвижная игра «Веселые воробышки»	3	14.01 16.01 17.01	
17	51. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. <i>Пролезание под шнур правым и левым боком. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики.</i> 52. Бросание мячей и их ловля после отскока об пол в шеренгах. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении с пролезанием под шнур. Ходьба на носках, между предметами. 53. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Ходьба между постройками из снега. Ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую. Катание друг друга на санках	51. <i>Упражнять</i> в подбрасывании малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. <i>Повторить</i> пролезание под шнур правым и левым боком. <i>Упражнять</i> в ходьбе по скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики 3 шага). Подвижная игра «Удочка». 52. <i>Упражнять</i> в бросании мячей и их ловля после отскока об пол в шеренгах. (3 м.). <i>Упражнять</i> в ползании на ладонях и коленях в прямом направлении с пролезанием под шнур (6 м.). <i>Упражнять в</i> ходьбе на носках, между предметами (0,5 м.). Подвижная игра «Удочка». 53. Упражнять в ходьбе между снежками. Разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую. Повторить катание друг друга на санках. <i>Игровые упражнения</i> «Хоккеисты», «Прокати». Эстафеты	3	21.01 23.01 24.01	

18	54. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. Прыжки через короткую скакалку различными способами. 55. Ползание на четвереньках между предметами. Ходьба по рейки гимнастической скамейки, руки за головой. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 56. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Ходьба между постройками из снега. Скольжение по ледяной дорожке	54. <i>Упражнять</i> в ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Повторить ходьбу по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки, прыжки через короткую скакалку различными способами. Подвижная игра «Паук и муха». 55. <i>Упражнять</i> в ползание на четвереньках между предметами. Повторить ходьбу по рейки гимнастической скамейки, руки за головой, прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Подвижная игра «Паук и муха». 56. Повторить ходьбу между постройками из снега. Упражнять в скольжении между постройками из снега. <i>Игровые упражнения</i> «По ледяной дорожке», «По местам», «Поезд». Подвижная игра «Два Мороза»	3	28.01 30.01 31.01	
19	57. Ходьба по скамейке, перешагивая через набивные мячи. Бросание одной рукой и ловлю двумя руками мяча после отскока от пола. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. 58. Ходьба по рейке скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. Прыжки между набивными мячами. Эстафета «Гонка мячей». 59. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Упражнения с клюшкой и шайбой.	57. <i>Упражнять</i> в ходьбе по скамейке, перешагивая через набивные мячи. <i>Повторить</i> бросание одной рукой и ловлю двумя руками мяча после отскока от пола. <i>Упражнять</i> в прыжках на двух ногах через короткие шнуры. Подвижная игра «Ключи». 58. <i>Упражнять</i> в ходьбе по рейке скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. <i>Повторить</i> прыжки между набивными мячами. Эстафета «Гонка мячей». 59. <i>Повторить</i> упражнения с клюшкой и шайбой. Игровые упражнения «Быстро по местам», «Попрыгунчики», «Точная подача». Эстафеты	3	04.02 06.02 07.02	

20	60. Подскоки на правой и левой ноге попеременно, подвигаясь вперед. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах, двумя руками от груди. Подлезание под шнур прямо и боком. 61. Прыжки между предметами на двух ногах, затем на правой и левой ноге попеременно. Ползание на ладонях и коленях между предметами. Переброска мяча друг другу в парах. 62. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой	60. Повторить подскоки на правой и левой ноге попеременно, подвигаясь вперед. <i>Упражнять</i> в перебрасывании мячей друг другу в шеренгах, двумя руками от груди. <i>Повторить</i> подлезание под шнур прямо и боком. Подвижная игра «Не оставайся на полу». 61. <i>Упражнять</i> в переброске мяча друг другу в парах. Упражнять в прыжках между предметами на двух ногах, затем на правой и левой ноге попеременно. <i>Повторить</i> ползание на ладонях и коленях между предметами. Подвижная игра «Не оставайся на полу». 62. <i>Повторить</i> упражнения с клюшкой и шайбой. Игровые упражнения «Гонки санок», «Пас на клюшку». Подвижная игра «Затейник»	3	11.02 13.02 14.02	
21	63. Лазанье на стенку с переходом на другой пролет и спуск вниз. Бросание мяча о стену и ловля его после отскока об пол. Ходьба парами по стоящим рядом гимнастическим скамейкам, держась за руки. «Попади в круг» - метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу. 64. Лазанье на стенку с переходом на другой пролет. Перебрасывание мячей друг другу разными способами. Ходьба по скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. 65. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой	63. <i>Упражнять</i> в метании мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу. <i>Бросание</i> мяча о стену и ловля его после отскока об пол (2 м.). <i>Упражнять</i> в лазанье на стенку с переходом на другой пролет и спуск вниз (на уровне четвертой рейки). <i>Упражнять</i> в ходьбе по скамейкам, держась за руки. Подвижная игра «Не попадись». 64. Повторить в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимнастической стенке. Подвижная игра «Не попадись». 65. <i>Повторить</i> упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. Игровые упражнения «Гонки санок», «Загони шайбу». Подвижная игра «Затейник»	3	18.02 20.02 21.02	

22	66. Ползание на четвереньках между предметами. Ходьба по скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. Прыжки из обруча в обруч. 67. Лазанье на стенку с переходом на другой пролет. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Перебрасывание мячей друг другу. 68. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с метанием снежков и прыжками	66. <i>Упражнять</i> в ползании на четвереньках между предметами 1 м.). <i>Упражнять</i> в ходьбе по скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. <i>Повторить</i> прыжки из обруча в обруч. Подвижная игра «Жмурки». 67. <i>Упражнять</i> в лазанье на стенку с переходом на другой пролет. Повторить ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голове, перебрасывание мячей друг другу. Подвижная игра «Жмурки». 68. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания. Повторить игровые упражнения с метанием снежков и прыжками. Игровые упражнения «Кто дальше бросит», «Не попадись». Подвижная игра «Карусель», «Затейник»	3	25.02 27.02 28.02	
23	69. Ходьба по скамейке навстречу друг другу. Бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками. Прыжки на двух ногах ноги врозь – ноги вместе с продвижением вперед. Передача мяча в шеренгах. 70. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Передача мяча в шеренгах. 71. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Бег на скорость. Упражнения с прыжками и мячом	69. Упражнять в ходьбе по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. Повторить бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками, прыжки на двух ногах ноги врозь – ноги вместе с продвижением вперед, передачу мяча в шеренгах. Подвижная игра «Ключи». 70. Повторить ходьбу по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной, прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Упражнять в передачи мяча в шеренгах. И.п. – стоя на коленях, сидя на пятках. Подвижная игра «Ключи». 71. Упражнять в беге на скорость. Повторить упражнения с прыжками и мячом. Игровые упражнения «Мяч о стенку». Подвижные игры «Лягушки в болоте», «Совушка»	3	04.03 06.03 07.03	

24	72. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. Проползание под шнур, не касаясь руками пола. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками и ловля его после отскока от пола. 73. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге. Переброска мячей в парах. Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьему». <u>74. Занятие на свежем воздухе</u> Ходьба и бег с перешагиванием через предметы	72. <i>Упражнять</i> в перебрасывании мяча через шнур двумя руками и ловля его после отскока от пола. <i>Повторить</i> прыжки через короткую скакалку. <i>Повторить</i> проползание под шнур, не касаясь руками пола. Подвижная игра «Мышеловка». 73. <i>Упражнять</i> в прыжках через шнуры на правой и левой ноге. Повторить переброску мячей в парах, ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьему». Подвижная игра «Мышеловка». 74. <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге с перешагиванием через предметы. Подвижные игры «Мы - веселые ребята», «Тихо-громко». Подвижная игра «Охотники и утки»	3	11.03 13.03 14.03	
25	75. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой попеременно. Ползание в прямом направлении на четвереньках (6-8 м.) Ходьба по скамейке с мешочком на голове. 76. Метание мешочков в горизонтальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Ходьба между предметами змейкой с мешочком на голове. <u>77. Занятие на свежем воздухе</u> Бег на скорость. Игровые упражнения с прыжками и с мячом	75. <i>Упражнять</i> в метании мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой попеременно (3м.). <i>Повторить</i> ползание в прямом направлении на четвереньках (6-8 м.) Повторить ходьбу по скамейке с мешочком на голове. Подвижная игра «Волк во рву». 76. <i>Повторить</i> метание мешочков в горизонтальную цель, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. <i>Упражнять</i> в ходьбе между предметами змейкой с мешочком на голове. Подвижная игра «Волк во рву». 77. <i>Упражнять</i> в беге на скорость. Ходьба с перестроением в одну и две колонны расхождением. Повторить игровые упражнения с прыжками и с мячом. Игровые упражнения «Быстро по местам», «Ловкие зайчата», «Пас ногой». Подвижная игра «Горелки»	3	18.03 20.03 21.03	

26	78. Лазанье на гимнастическую стенку. Перебрасывание мячей в парах произвольным способом. Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 79. Лазанье под шнур прямо и боком. Передача мяча в шеренге. Прыжки через короткую скакалку. 80. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с прыжками и с мячом	78. <i>Упражнять</i> в лазанье на гимнастическую стенку. <i>Упражнять</i> в перебрасывании мячей в парах произвольным способом. <i>Повторить</i> ходьбу по прямой с перешагиванием через набивные мячи. <i>Повторить</i> прыжки на правой и левой ноге между предметами. Подвижная игра «Совушка». 79. <i>Повторить</i> лазанье под шнур прямо и боком, передачу мяча в шеренге. Упражнять в прыжках через короткую скакалку. Подвижная игра «Совушка». 80. Игровое упражнение «Гонка мячей». Подвижные игры «Удочка», «Горелки»	3	25.03 27.03 28.03	
27	81. Ходьба по скамейке на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед Переброска мячей в шеренгах. 82. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове, на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти дальше. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. Переброска мячей друг дугу в парах. 83. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Упражнения с бегом, в прыжках и с мячом	81. <i>Упражнять</i> в переброске мячей в шеренгах (бросок мяча в середину). <i>Упражнять</i> в ходьбе по скамейке на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. <i>Повторить</i> прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. Подвижная игра «Хитрая лиса». 82. <i>Упражнять</i> в ходьбе по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове, на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти дальше. Повторить прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед, переброску мячей друг дугу в парах. Подвижная игра «Хитрая лиса». 83. Повторить игровые упражнения с бегом. Бег с изменением темпа, «змейкой». Игровые упражнения «Перешагни – не задень», «С кочки на кочку». Подвижная игра «Охотники и утки», «Великаны и гномы»	3	01.04 03.04 04.04	

28	84. Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча друг другу в парах произвольным способом. <i>Ползание</i> на четвереньках в прямом направлении. «Кто быстрее до кубика». 85. Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча. Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола. Эстафеты. 86. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Бег на выносливость.	84. <i>Упражнять</i> в прыжках в длину с разбега. <i>Упражнять</i> в перебрасывании мяча друг другу в парах произвольным способом. <i>Повторить</i> ползание на четвереньках в прямом направлении. «Кто быстрее до кубика». Подвижная игра «Мышеловка». 85. <i>Упражнять</i> в прыжках в длину с разбега. <i>Повторить</i> перебрасывание мяча. <i>Повторить</i> подлезание под шнур. Эстафеты. 86. <i>Упражнять</i> в беге на выносливость. Повторить упражнения с мячом и прыжки. Игровые упражнения: «Пас ногой», «Пингвины». Подвижная игра «Горелки». Игра малой подвижности по выбору детей	3	08.04 10.04 11.04	
29	87. Метание мешочков на дальность способом от плеча. Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. Прыжки на двух ногах ноги врозь – ноги вместе «Кто быстрее до флажка». 88. Метание мешочков на дальность. Ползание на четвереньках между предметами. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад 89. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Беговые упражнения	87. <i>Упражнять</i> в метании мешочков на дальность способом от плеча. <i>Повторить</i> ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине. <i>Повторить</i> ходьбу боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. <i>Повторить</i> прыжки на двух ногах ноги врозь – ноги вместе «Кто быстрее до флажка». Подвижная игра «Ловишки». 88. <i>Упражнять</i> в метании мешочков на дальность. <i>Повторить</i> ползание на четвереньках между предметами. <i>Упражнять</i> в прыжках через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад. Подвижная игра по выбору детей. 89. Беговые упражнения. (бег, выбрасывая ноги вперёд, забрасывая голень назад). Прыжки сериями по 20 прыжков (3 раза подряд). Игровые упражнения «Пройди-не задень», «Кто дальше прыгнет», «Пас ногой», «Поймай мяч». Игра малой подвижности «Тихо - громко»	3	15.04 17.04 18.04	

30	90. Перебрасывание мяча в шеренгах. Прыжки в длину с разбега. Передача мяча ногой. Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове. 91. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно: два прыжка перед шнуром, третий – через шнур. Перебрасывание мячей друг другу произвольным способом. 92. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с ходьбой и бегом, прыжках и с мячом	90. <i>Упражнять</i> в передаче мяча ногой. <i>Повторить</i> перебрасывание мяча в шеренгах. <i>Упражнять</i> в прыжках в длину с разбега. <i>Упражнять</i> в ходьбе на носках между предметами с мешочком на голове. Подвижная игра «Ловишки с ленточками». 91. <i>Упражнять</i> в прыжках через шнуры на правой и левой ноге попеременно: два прыжка перед шнуром, третий – через шнур. <i>Повторить</i> перебрасывание мячей друг другу произвольным способом. Эстафеты с мячом. 92. Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом. Развивать ловкость при выполнении упражнений в прыжках и с мячом. <i>Игровые упражнения</i> «Гонка мячей» (эстафета), «Передача мяча в колонне». Подвижные игры «Лягушки в болоте», «Горелки»	3	22.04 24.04 25.04	
31	93. Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока с дополнительным заданием. Ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед	93. <i>Упражнять</i> в бросании мяча о стенку и ловля его после отскока с дополнительным заданием, прыжках с ноги на ногу, продвигаясь вперед (5 м.). <i>Упражнять</i> в ходьбе по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. Подвижная игра «Совушка»	1	29.04	
	94. Прыжки в длину с места. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. Пролезание в обруч прямо и боком	94. <i>Упражнять</i> в прыжках в длину с места. <i>Повторить</i> ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. <i>Упражнять</i> в пролезании в обруч прямо и боком. Подвижная игра «Горелки»	1	06.05	

32	95. Метание мешочков на дальность. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 96. «Кто дальше бросит» - метание мешочков на дальность правой и левой рукой. Пролезание под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола. Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове. 97. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Упражнения с мячом	95. <i>Упражнять</i> в метании мешочков на дальность. Повторить ходьбу по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Подвижная игра «Воробы и кошка». 96. <i>Упражнять</i> в метании мешочков на дальность правой и левой рукой. Повторить пролезание под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, ходьбу между предметами на носках с мешочком на голове. Подвижная игра «Воробы и кошка». 97. Повторить упражнения с мячом и прыжками. <i>Игровые упражнения</i> «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Как зайки». Подвижная игра «Мышеловка»	3	13.05 15.05 16.05	
33	98. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке и спуск вниз. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. Прыжки на двух ногах между кеглями. 99. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Упражнения с мячом	98. <i>Упражнять</i> в лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке и спуск вниз. Повторить ходьбу по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, прыжки на двух ногах между кеглями. Подвижная игра «Охотники и утки». 99. Игровые упражнения «Гонка мячей» (эстафета), «Пас ногой», «Кто выше прыгнет». Подвижная игра «Не оставайся на полу»	2	20.05 22.05	

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нягани «Детский сад №7 «Журавлик»»

Приложение 24
к образовательной программе
дошкольного образования на 2024-2025 уч.г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ №7 «ПОДСОЛНУШЕК»

Инструктор по физической культуре:
Фомина Нина Владимировна

Нягань
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федеральной образовательной программы дошкольного образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 25.11.2022 №1028, Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования от 17 октября 2013г. №1155, и является приложением к образовательной программе МАДОУ г. Нягани «Д/с №7 «Журавлик».

Объем учебной нагрузки в течение дня, недели определен в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 - 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Данная рабочая программа обеспечивает разностороннее физическое развитие детей в возрасте от 4-х до 5 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Учебный план образовательной деятельности по физической культуре рассчитан на 33 учебные недели. Занятия по физической культуре в средней группе осуществляется 3 раза в неделю: 2 раза в спортивном зале и 1 раз в неделю - на свежем воздухе, всего 99 занятий в год. Продолжительность занятия составляет 20 мин.

Основные *задачи* образовательной деятельности в области физического развития:

продолжать обогащать двигательный опыт ребенка, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности обучая *техническому* выполнению разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических упражнений в разных формах двигательной деятельности;

продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять движения скоординировано, согласованно, сохранять правильную осанку;

формировать психофизические качества, координацию, гибкость, меткость;

воспитывать волевых качества, произвольность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений;

воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности;

сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;

формировать представления о факторах, влияющих на здоровье; воспитывать полезные привычки, *осознанное отношение к здоровью*.

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения, включая музыкально-ритмические упражнения); а также

подвижных и спортивных игр. Учит точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры; развивает умение использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, импровизировать, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, проявлять целеустремленность и упорство в достижении цели.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения).

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети творчески используют в самостоятельной двигательной деятельности.

Ходьба: обычным и гимнастическим шагом, согласовывая движения рук и ног, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), сохраняя равновесие; в колонне по одному, по двое (парами), по прямой, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между тремя или четырьмя предметами); по прямой, в обход по залу, врассыпную, в разном темпе, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); с переходом на бег, в чередовании с прыжками, с изменением направления, со сменой направляющего; между линиями (расстояние 15–10 см).

Упражнение в равновесии: ходьба по скамье, по доске (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, руки в стороны и с предметом в руках, ставя ногу с носка); по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см); перешагивание через предметы высотой 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.

Бег: в разном темпе, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе (расстояние 10 м); спокойный бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному 1–1,5 минуты, парами взявшись за руки, по кругу, соразмеряя свои движения с движениями партнера; «змейкой» между предметами (оббегать пять шесть предметов); со старта на скорость (расстояние 15–20 м); бег в медленном темпе (до 2 мин.), со средней скоростью (на расстояние 40–60 м) в чередовании с ходьбой 80–100 м.

Ползание, лазанье: ползание на четвереньках в быстром темпе, а также опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, в обруч; перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; лазанье по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево.

Бросание, ловля, метание: отбивание мяча о землю правой и левой рукой, бросание и ловля его кистями рук (не прижимая к груди); перебрасывание мяч друг другу и педагогу; прокатывание мячей, обручей друг другу и между предметами (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м); бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (5 раз подряд); отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд); метание предметов на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель с высотой центра мишени не менее 1,5 метра, с расстояния 2–2,5 м правой и левой

рукой, в вертикальную цель.

Прыжки: на двух ногах (20 прыжков по 2–3 раза в чередовании с ходьбой), энергично отталкиваться, вытягивая стопу, мягко приземляясь, на полусогнутые ноги; со сменой ног, ноги вместе — ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной, с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); спрыгивание (с высоты 20–25 см.) со страховкой; перепрыгивание через предметы (высотой 5–10 см.); прыжки в длину с места (на расстояние 70 см.) и через параллельные прямые (5–6 линий на расстоянии 40–50 см.); сочетая отталкивание со взмахом рук, с сохранением равновесия при приземлении; прыжки через короткую скакалку.

Общеразвивающие упражнения. Педагог учит детей выполнять общеразвивающие упражнения под счет (с 4,5 лет), из разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с оборудованием и без; поднимание рук вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; махи руками вперед, вверх, назад, круговые движения руками, согнутыми в локтях; повороты корпуса в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног с заданием, класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь); поднимание ног над полом из положения сидя и лежа, перевороты со спины на живот перекатом, держа в вытянутых руках предмет; приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны с предметом и без них. Педагог включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики.

Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и формы активного отдыха, подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону, согласовывая с началом окончания музыки; ходьба по кругу за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши, комбинации из двух освоенных движений.

Подвижные игры. Педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, учит брать роль водящего, развивает пространственную ориентировку, глазомер, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил без напоминания, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений).

Педагог предлагает более разнообразные по содержанию и нагрузке подвижные игры: на развитие скоростно-силовых качеств: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и ловкости: «Зайцы и волк», «Волк в курятнике», «Зайка серый умывается»; с ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку»; на ориентировку в пространстве, на внимание и ловкость: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору», «Водяной» и др.

Строевые упражнения. Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, в звенья и на ходу по зрительным ориентирам; повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Спортивные упражнения. Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурного занятия на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано и в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступаящим шагом» и «полуелочкой».

Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держать забортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

Формирование основ здорового образа жизни. Педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга), способствует пониманию необходимости занятий физкультурой, важности правильного питания, полезных привычек, соблюдения гигиены, закаливания, для сохранения и укрепления здоровья.

Планируемые результаты к концу года:

В результате, к концу 5 года жизни ребенок осваивает разнообразные физические упражнения и музыкально-ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремиться сохранять правильную осанку.

Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гимнастики, участвует в подвижных играх и досуговой деятельности. Проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных играх, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность. Знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, имеет сформированные полезные привычки.

Список средств обучения:

Технические средства обучения: магнитофон, электронный носитель с музыкальными произведениями, тренажёры, секундомер

Спортивное оборудование: мячи различного диаметра, кубики различных размеров, скакалки, гимнастические маты, гимнастические лестницы,

кегли, массажные дорожки, мягкие модули разных форм и размеров, погремушки, обручи, футбольные ворота, ограничители, канат, скамьи, флажки.

Диагностика:

Оценка уровня усвоения детьми программы осуществляется инструктором по физической культуре по «Педагогической диагностике достижения планируемых результатов» Кулекиной И.А. 2023г., в полном соответствии с задачами программы для детей среднего дошкольного возраста. Отслеживание уровня освоения детьми основной общеобразовательной программы проводится: с 01.09.2024 по 18.09.2024г. (1 этап), с 18.05. 2025 по 31.05.2025г. (2 этап).

Список литературы:

1. Кулекина И.А. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов детьми дошкольного возраста. – Спб 2023г.Л.И.
2. Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Средняя группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2021г.
3. Э.Я. Степаненкова Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет- Москва.: Мозаика-Синтез, 2013г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Образовательная область ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ
Образовательная деятельность ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

№	Тема	Программное содержание.	Ко л.	Дата	Примечание
1	1. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Прокатывание мяча двумя руками. 2. Ходьба и бег между двумя линиями. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево. 3. «Достань до предмета» - прыжки на месте двух ног доставая до предмета. Прокатывание мяча друг другу	1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. Упражнения «Не пропусти мяч», «Не задень». Подвижная игра «Автомобили». 2. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. Подвижная игра «Найди себе пару». 3. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. Подвижная игра «Самолеты»	3	16.09 18.09 19.09	
2	4. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Катание обруча друг дугу. 5. Прокатывание мяча друг другу двумя руками. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола. 6. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Лазанье под дугу. Прыжки на двух ногах между кубиками	4. Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках. Игровые упражнения «Прокати обруч», «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Найди себе пару». 5. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. Подвижная игра «Огуречик, огуречик». 6. Упражнять в бросании мяча вверх и ловля его двумя руками. Повторить лазанье под дугу, прыжки на двух ногах между кубиками. Подвижная игра «Огуречик, огуречик»	3	23.09 25.09 26.09	

3	<u>7. Занятие на свежем воздухе</u> Перебрасывание мяча друг другу. 8. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу. 9. Ходьба по доске, с перешагиванием через кубики. Лазанье под дугу с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед	7. Учить перебрасывать мяч друг другу. Игровые упражнения «Перебрось- поймай», «Успей поймать», «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Огуречик, огуречик». 8. Закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Подвижная игра «У медведя во бору». 9. Упражнять в ходьбе по доске, с перешагиванием через кубики. Повторить лазанье под дугу с опорой на ладони и колени, прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Подвижная игра «У медведя во бору»	3	30.09 02.10 03.10	
4	<u>10. Занятие на свежем воздухе</u> Перебрасывание мяча через шнур. 11. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть, руки в стороны, встать и пройти дальше. Прыжки на двух ногах до предмета. 12. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее	10. Упражнять в перебрасывании мяча через шнур. Игровые упражнения «Мяч через шнур», «Кто быстрее доберется до кегли». Подвижная игра «Найди свой цвет». 11. Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. Подвижная игра «Кот и мыши». 12. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, в прыжках на двух ногах до предмета. Подвижная игра «Кот и мыши»	3	07.10 09.10 10.10	
5	<u>13. Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с мячом. 14. Перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. Покатывание мячей друг другу. 15. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами	13. Игровые упражнения «Подбрось- поймай», «Кто быстрее». Подвижная игра «Ловишки». 14. Упражнять в прыжках из обруча в обруч. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу. Подвижная игра «Автомобили». 15. Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча между 4- 5 предметами. Подвижная игра «Автомобили»	3	14.10 16.10 17.10	

6	16. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Ходьба и бег между предметами. 17. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола. Прокатывание мяча в прямом направлении. 18. Лазанье под дугу. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его	16. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке. Игровые упражнения «Прокати не урони», «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Цветные автомобили». 17. Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. Подвижная игра «У медведя во бору». 18. Учить лазанье под дугу (4-5 дуг). Прыжки на двух ногах через 4-5 линий. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его Подвижная игра «У медведя во бору»	3	21.10 23.10 24.10	
7	19. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Броски мяча в корзину. 20. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. Ходьба по доске, перешагивая через кубики. 21. Лазанье под шнур, с мячом в руках, выпрямиться, подняв мяч вверх. Прокатывание мяча в прямом направлении	19. Упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер. Игровые упражнения «Подбрось – поймай», «Мяч в корзину», «Кто скорее по дорожке». Подвижная игра «Лошадки». 20. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. Подвижная игра «Кот и мыши». 21. Учить лазить под шнур, с мячом в руках, выпрямиться, подняв мяч вверх. Повторить прокатывание мяча в прямом направлении. Подвижная игра «Кот и мыши»	3	28.10 30.10 31.10	
8	22. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Ходьба и бег «змейкой» между предметами. 23. Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через кубики. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, между кубиками. 24. Ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	22. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках. Игровые упражнения «Не попадись», «Поймай мяч». Подвижная игра «Кролики». 23. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Подвижная игра «Салки». 24. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамье с мешочком на голове, в прыжках на двух ногах через 5-6 линий. Учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками. Подвижная игра «Салки»	3	02.11. 06.11 07.11	

9	25. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу. 26. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий. Прокатывание мячей друг другу. 27. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами. Упражнения в прыжках и прокатывание мяча в прямом направлении	25. Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении. Игровые упражнения «Не попадись», «Догони мяч». Подвижная игра «Найди себе пару». 26. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. Подвижная игра «Самолеты». 27. Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами, перебрасывании мяча друг другу двумя руками снизу Подвижная игра «Самолеты»	3	11.11 13.11 14.11	
10	28. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Ходьба и бег между предметами. 29. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамье с опорой на ладони и колени. 30. Бросание мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока. Ползание в прямом направлении с опорой на ладони и ступни (медвежата). Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами	28. Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением. Игровые упражнения «Не задень», «Передай мяч». Игра «Догони пару». 29. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. Подвижная игра «Лиса и куры». 30. Учить бросать мяч о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока. Повторить ползание в прямом направлении с опорой на ладони и ступни (медвежата), прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами. Подвижная игра «Лиса и куры»	3	18.11 20.11 21.11	
11	31. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Ходьба и бег по кругу. Метание мешочка на дальность. 32. Ползание по скамье на животе, подтягиваясь двумя руками. Ходьба по скамье боком приставным шагом. 33. Ходьба по скамье боком приставным шагом, на середине присесть, руки вынести вперед и пройти дальше.	31. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, метании мешочка на дальность. Игровые упражнения «Пингвины», «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Самолеты». 32. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. Подвижная игра «Цветные автомобили». 33. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамье боком приставным шагом, на середине присесть, руки вынести вперед и	3	25.11 27.11 28.11	

	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах до кубика	пройти дальше. Повторить ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, прыжки на двух ногах до кубика. Подвижная игра «Цветные автомобили»			
12	34. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Ходьба и бег между сооружениями из снега. 35. Ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки на двух ногах через шнуры. 36. Ходьба по шнуру, положенному по кругу. Прыжки на двух ногах через шнуры. Прокатывание мяча между предметами	34. Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега. Игровые упражнения «Веселые снежинки», «Кто быстрее до снеговика», «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Снежинки». 35. Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие (4-5 брусков). Подвижная игра «Лиса и куры». 36. Упражнять в ходьбе по шнуру, положенному по кругу. Упражнять в прыжках на двух ногах через 5-6 шнуров (40 см.). Подвижная игра «Лиса и куры»	3	02.12 04.12 05.12	
13	37. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Ходьба и бег между сооружениями из снега. 38. Прыжки со скамейки на резиновую дорожку. Прокатывание мячей между предметами. 39. Прыжки со скамейки на резиновую дорожку. Прокатывание мячей между предметами. Бег по дорожке	37. Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега. Игровые упражнения «Веселые снежинки», «Кто быстрее до снеговика», «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Зайцы и волк». 38. Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Подвижная игра «У медведя во бору». 39. Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Игра «У медведя во бору»	3	09.12 11.12 12.12	

14	40. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Метание снежков на дальность в цель. 41. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони. 42. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на колени и стопы (по- медвежьи). Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	40. Упражнять в метании снежков на дальность. Игровые задания «Кто дальше», «Снежная карусель». 41. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу (1,5 м.); повторить ползание на четвереньках. Подвижная игра «Зайцы и волк». 42. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу (2 м.); повторить ползание на четвереньках (3-4 м.). Повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи. Подвижная игра «Зайцы и волк»	3	16.12 18.12 19.12	
15	43. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Метание снежков на дальность в цель. 44. Ползание по гимнастической доске на животе. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. 45. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Ходьба по гимнастической скамейке руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше	43. Упражнять в метании снежков на дальность. Игровые задания «Кто дальше», «Снайперы», «Снежная карусель». 44. Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. Подвижная игра «Птички и кошка». 45. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Повторить ходьбу по гимнастической скамейке руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше. Подвижная игра «Птички и кошка»	3	23.12 25.12 26.12	

	46. Ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивание через него справа и слева. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	46. Упражнять в ходьбе по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Учить прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивать через него, помогая себе взмахом рук. Подвижная игра «Кролики».	1	09.01	
16	47. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Бег и прыжки вокруг снежных сооружений. 48. Прыжки с гимнастической скамейки. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 49. Отбивание мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Ходьба на носках между предметами	47. Упражнять в беге и прыжках вокруг снежных сооружений. Игровые упражнения «Снежная карусель», «Прыжки к елке». Подвижная игра «Лошадки». 48. Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу (2 м.). Подвижная игра «Найди себе пару». 49. Упражнять в отбивании мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Ходьба на носках между предметами. Подвижная игра «Найди себе пару»	3	13.01 15.01 16.01	
17	50. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Прыжки через препятствия. Метание снежков на дальность. 51. Отбивание мяча об пол. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 52. Прокатывание мячей друг другу в парах. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед	50. Упражнять в прыжках через препятствия. Игровые упражнения «Перепрыгни – не задень», «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Кот и мыши». 51. Упражнять в отбивании мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками, ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Подвижная игра «Лошадки». 52. Упражнять в прокатывании мячей друг другу в парах, ползании в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни. Повторить прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед. Подвижная игра «Лошадки»	3	20.01 22.01 23.01	

18	53. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Метание снежков в цель. 54. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. 55. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, прямо и боком. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс. Прыжки на двух ногах между предметами	53. Повторить метание снежков в цель. Игровые упражнения «Пройди змейкой», «Добрось до кегли». Подвижная игра «Котята и щенята». 54. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. «Автомобили». 55. Упражнять лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, прямо и боком. Повторить ходьбу по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс, прыжки на двух ногах между предметами. Подвижная игра «Автомобили»	3	27.01 29.01 30.01	
19	56. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Метание снежков в цель. 57. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине остановиться, выполнить поворот кругом, пройти дальше. Прыжки через бруски. 58. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу	56. Повторить метание снежков в цель. Игровые упражнения «Пройди змейкой», «Добрось до кегли». Подвижная игра «Котята и щенята». 57. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. Подвижная игра «Котята и щенята». 58. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи, перепрыгивании справа и слева через шнур, продвигаясь вперед. Повторить перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. Подвижная игра «Котята и щенята»	3	03.02 05.02 06.02	
20	59. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с бегом и прыжками. 60. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. Прокатывание мячей между кубиками. 61. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. Прокатывание	59. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Игровые упражнения «Покружись», «Кто дальше бросит». Катание на санках. 60. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Подвижная игра «У медведя во бору». 61. Упражнять в прыжках на двух ногах через короткие шнуры. Повторить прокатывание мячей друг другу, ходьбу на носках в	3	10.02 12.02 13.02	

	мячей друг другу. Ходьба на носках в чередовании с обычной ходьбой	чередовании с обычной ходьбой. Подвижная игра «У медведя во бору»			
21	62. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Метание снежков на дальность. 63. Перебрасывание мячей друг другу. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 64. Метание мешочков в вертикальную цель, правой и левой рукой от плеча. Ползание по скамейке, подтягиваясь руками с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке	62. Упражнять в метании снежков на дальность. Игровые упражнения «Кто дальше бросит», «Найдем Снегурочку». 63. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». 64. Упражнять в метании мешочков в вертикальную цель, правой и левой рукой от плеча. Повторить ползание по скамейке, подтягиваясь руками с опорой на ладони и колени, прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»	3	17.02 19.02 20.02	
22	65. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Метание снежков. 66. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени. 67. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (по-медвежьи). Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти дальше. Прыжки на правой и левой ноге до кубика	65. Упражнять в метании снежков. Игровые упражнения «Точно в цель», «Туннель». Катание на санках. 66. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. Подвижная игра «Перелет птиц». 67. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (по-медвежьи). Повторить ходьбу по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти дальше, прыжки на правой и левой ноге до кубика. Подвижная игра «Перелет птиц»	3	24.02 26.02 27.02	

23	68. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Метание в цель. 69. Ходьба на носках между 4-5 предметами. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. 70. Ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	68. Развивать ловкость и глазомер при метании в цель. Игровые упражнения «Быстрые и ловкие», «Сбей кеглю». Подвижная игра «Зайка беленький». 69. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Перелет птиц». 70. Упражнять в ходьбе и беге по наклонной доске. Учить прыжкам на двух ногах через короткую скакалку. Подвижная игра «Перелет птиц»	3	03.03 05.03 06.03	
24	71. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Медленный бег в чередовании с ходьбой. 72. Прыжок в длину с места. Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы. 73. Прыжок в длину с места. Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы и ловля мяча после отскока об пол. Прокатывание мяча друг другу	71. Упражнять в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой. Игровые упражнения «Подбрось-поймай», «Прокати –не задень». Подвижная игра «Лошадки». 72. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через шнур; повторить ходьбу и бег врассыпную. Подвижная игра «Бездомный заяц». 73. Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывании мячей через шнур двумя руками из-за головы и ловля мяча после отскока об пол. Повторить прокатывание мяча друг другу (И.п. - сидя, ноги врозь). Подвижная игра «Бездомный заяц»	3	10.03 12.03 13.03	
25	74. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Бег на выносливость. Прыжки на одной ноге. 75. Прокатывание мячей между предметами. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 76. Прокатывание мячей между предметами. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с	74. Упражнять в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге. Игровые упражнения «На одной ножке вдоль дорожки», «Брось через веревочку». Подвижная игра «Бездомный заяц». 75. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. Подвижная игра «Самолеты». 76. Упражнять в прокатывании мячей между предметами, ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. Повторить ходьбу по скамейке с мешочком на	3	17.03 19.03 20.03	

	мешочком на спине. Ходьба по скамейке с мешочком на голове	голове. Подвижная игра «Самолеты»			
26	77. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения с мячом, равновесии. 78. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (по-медвежьи). Ходьба боком приставным шагом, руки за голову по доске. Прыжки через 5-6 шнуров. 79. Лазание на гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Спуск. Ходьба по доске на носках. Прыжки на двух ногах через прыжки	77. Игровые упражнения «Бег по дорожке», «Ловкие ребята». Подвижная игра «Птичка и кошка» 78. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (по-медвежьи). Повторить ходьбу боком приставным шагом, руки за голову по доске, прыжки через 5-6 шнуров. Подвижная игра «Бездомны заяц» 79. Упражнять в лазании на гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Спуск. Повторить ходьбу по доске на носках, прыжки на двух ногах через прыжки. Подвижная игра «Бездомны заяц»	3	24.03 26.03 27.03	
27	80. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Прокатывание обручей друг другу. 81. Ходьба по доске, с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через 5-6 брусков. 82. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через шнуры. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой	80. Развитие ловкости, скоростных качеств, выносливости. Упражнять в прокатывании обручей друг другу. Игровые упражнения «Прокати и поймай», «Сбей кеглю». Подвижная игра «У медведя во бору». 81. Упражнять детей В ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Пробеги тихо». 82. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Повторить прыжки на двух ногах через шнуры, метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Подвижная игра «Пробеги тихо»	3	31.03 02.04 03.04	

28	83. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Упражнения в прыжках и подлезании. 84. Прыжки в длину с места. Метание мешочков в горизонтальную цель. 85. Прыжки в длину с места. Метание мешочков в вертикальную цель способом от плеча. Отбивание мяча одной рукой и ловля его двумя руками	83. Упражнять в прыжках с подлезанием. Игровые упражнения «По дорожке», «Не задень», «Перепрыгни-не задень». Игра «Воробышки и автомобиль». 84. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. Подвижная игра «Совушка». 85. Упражнять детей в метании мешочков в вертикальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. Учить отбивать мяч одной рукой и ловить его двумя руками. Подвижная игра «Совушка»	3	07.04 09.04 10.04	
29	86. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Перебрасывание мячей друг другу. 87. Метание мешочков на дальность. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 88. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»). Прыжки на двух ногах	86. Упражнять в перебрасывании мячей друг другу. Игровые упражнения «Успей поймать», «Подбрось –поймай». Подвижная игра «Догони пару». 87. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. Подвижная игра «Совушка». 88. Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках, прыжки на двух ногах. Подвижная игра «Совушка»	3	14.04 16.04 17.04	
30	89. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Ходьба и бег между предметами. Перебрасывание мяча. 90. Ходьба по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 91. Ходьба по гимнастической	89. Упражнять в ходьбе и бег между предметами. Перебрасывание мяча. Игровые упражнения «Пробеги –не задень», «Накинь кольцо», «Мяч через сетку». Подвижная игра «Догони пару». 90. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Птички и кошка». 91. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком	3	21.04 23.04 24.04	

	скамейке боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах между предметами.	приставным шагом. Повторить прыжки на двух ногах между предметами. Подвижная игра «Птички и кошка».			
31	92. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с мячом. 93. Ходьба по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки в длину с места	92. Повторить игровые упражнения с мячом. Игровые упражнения «Достань до мяча», «Перепрыгни ручеек», «Пробеги – не задень». Подвижная игра «Совушка». 93. Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. Подвижная игра «Котята и щенята»	2	28.04 30.04	
32	94. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с бегом и прыжками. 95. Прыжки в длину с места через «ручеек». Перебрасывание мячей друг другу	94. Упражнять в ходьбе и беге парами. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу. Игровые упражнения «Попади в корзину», «Не урони». «Подбрось – поймай». Подвижная игра «Удочка». 95. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом. Подвижная игра «Котята и щенята»	2	05.05 07.05	
33	96. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Метание мяча в вертикальную цель – щит. 97. Метание мяча в вертикальную цель – щит с круговой мишенью. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 98. Метание в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»)	96. Упражнять детей в ходьбе и беге парами. Ходьба «змейкой» между предметами. Игровые упражнения «Не урони», «Не задень», «Бегом по дорожке». Подвижная игра «Пробеги тихо». 97. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Подвижная игра «Зайцы и волк». 98. Упражнять в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Подвижная игра «Зайцы и волк»	3	12.05 14.05 15.05	
	99. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через шнуры справа и слева, продвигаясь вперед	99. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе при повышенной опоре, в прыжках. Подвижная игра «У медведя во бору»	1	21.05	

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нягани «Детский сад №7 «Журавлик»»

Приложение 24
к образовательной программе
дошкольного образования
на 2024-2025 уч. г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ
№ 8 «СЕМИЦВЕТИК»

Инструктор по физической культуре:
Фомина Нина Владимировна

Нягань 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федеральной образовательной программы дошкольного образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 25.11.2022 №1028, Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования от 17 октября 2013г. №1155, и является приложением к образовательной программе МАДОУ г. Нягани «Д/с №7 «Журавлик».

Объем учебной нагрузки в течение дня, недели определен в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 - 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Данная рабочая программа обеспечивает разностороннее физическое развитие детей в возрасте от 6 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Рабочая программа составлена для подготовительной группы, рассчитана на 33 учебные недели, всего 99 занятий в год. Занятия по физической культуре в подготовительной группе проводятся 3 раза в неделю: 2 раза в спортивном зале и 1 раз в неделю на свежем воздухе. Продолжительность занятия составляет 30 мин.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому);
- ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

- ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;
- бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2 - 3 минут; быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами; челночный бег 3 x 10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;
- прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;
- прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами;
- упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднятие и опускание ног лежа на спине;
- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением.

Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) *Подвижные игры:* педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) *Спортивные игры*: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

4) *Спортивные упражнения*: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку "лесенкой", "елочкой".

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10 - 15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

Планируемые результаты к концу года:

В результате, к концу 7 года жизни, ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, гибкость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров; осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми; проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует; активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми; проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.), оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности; осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности, имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, некоторых видах спорта и спортивных достижениях, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие; стремится оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих.

Список средств обучения:

Технические средства обучения: магнитофон, электронный носитель с музыкальными произведениями, тренажёры, секундомер

Спортивное оборудование: мячи различного диаметра, кубики различных размеров, скакалки, гимнастические маты, гимнастические лестницы, кегли, массажные дорожки, мягкие модули разных форм и размеров, погремушки, обручи, футбольные ворота, ограничители, канат, скамьи, гимнастические палки, флажки, гимнастические коврики, баскетбольные кольца и мячи, волейбольная сетка и мяч, гантели.

Педагогическая диагностика

Оценка уровня усвоения детьми программы осуществляется инструктором по физической культуре по «Педагогической диагностике достижения планируемых результатов» Кулекиной И.А. 2023г., в полном соответствии с задачами программы для детей 6 – 7 лет. Отслеживание уровня освоения детьми основной общеобразовательной программы проводится: с 01.09.2024 по 18.09.2024г. (1 этап), с 18.05. 2025 по 31.05.2025г. (2 этап).

Список литературы:

1. Кулекина И.А. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов детьми дошкольного возраста. – Спб 2023г.Л.И.
2. Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2021г.
3. Э.Я. Степаненкова Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет- Москва.: Мозаика-Синтез, 2013г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Образовательная область ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ
Образовательная деятельность ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

№	Тема	Программное содержание	Кол Час	Дата	Примечание
1	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через шнуры. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Прыжки с разбега, с доставанием до предмета. Перебрасывание мяча через шнур друг другу двумя руками из-за головы. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Равномерный бег, бег с ускорением	1. <i>Упражнять</i> в ходьбе по скамейке с мешочком на голове, приставляя пятку одной ноги к носку другой. <i>Упражнять</i> в прыжках на двух ногах через шнуры (40см.). <i>Развивать</i> точность движений при переброске мяча друг другу двумя руками снизу (3 м). Подвижная игра «Ловишки». 2. <i>Упражнять</i> в прыжках с разбега, с доставанием до предмета, перебрасывании мяча через шнур друг другу двумя руками из-за головы (4 м.), подлезании под шнур, не касаясь руками пола. Подвижная игра «Не оставайся на полу». 3. <i>Упражнять</i> в равномерном беге и беге с ускорением, в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд. Игровые упражнения «Ловкие ребята», «Пингвины», Подвижная игра «Догони свою пару»	3	17.09 19.09 20.09	
2	4. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. Ползание на гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Ходьба по гимнастической скамейке с заданием: поднять прямую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши. 5. Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками. Ползание по скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по скамейке с заданием. 6. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Ходьба и бег между предметами	4. <i>Упражнять</i> в подбрасывании мяча одной рукой и ловля его двумя руками, ползании на гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, ходьбе по гимнастической скамейке с заданием: поднять прямую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши. Подвижная игра «Удочка». 5. Развивать ловкость в упражнении с мячом, координацию движений в заданиях на сохранение равновесия. Повторить ползание по г. скамье. Ходьба по г. скамье, в середине выполнить поворот, пройти дальше. Подвижная игра «Удочка». 6. <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге между предметами. Игровые упражнения «Быстро встань в колонну», «Прокати обруч». Подвижная игра «Совушка», «Великаны и гномы»	3	24.09 26.09 27.09	

3	7. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. Ходьба по гимнастической скамейке с заданием: присесть на середине скамейки, хлопают в ладоши, выпрямится и идти дальше. Прыжки из обруча в обруч. 8. Лазанье в обруч, правым и левым боком. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. 9. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения в прыжках и с мячом	7. <i>Упражнять</i> в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. Повторить ходьбу по гимнастической скамейке с заданием: присесть на середине скамейки, хлопают в ладоши, выпрямится и идти дальше, прыжки из обруча в обруч. Подвижная игра «Не попадись». 8. Упражнять в лазанье в обруч, правым и левым боком, равновесии. Повторить прыжки через шнуры на одной ноге. Подвижная игра «Не попадись». 9. Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу. Упражнения в прыжках и с мячом. Игровые упражнения «Прыжки по кругу», «Проведи мяч». Подвижная игра «Круговая лапта»	3	01.10 03.10 04.10	
4	10. Ходьба по гимнастической скамейке с заданием: присесть на середине скамейки, выпрямится и идти дальше. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. 11. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжках на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком. 12. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Бег с преодолением препятствий – перепрыгивание через бруски	10. <i>Развивать</i> ловкость в упражнении с мячом. <i>Упражнять</i> в ходьбе по гимнастической скамейке с заданием. <i>Повторить</i> прыжки на правой и левой ноге через шнуры (40 см.). Подвижная игра «Перелет птиц». 11. <i>Упражнять</i> в ходьбе по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. <i>Упражнять</i> в прыжках на двух ногах через шнур. <i>Развивать</i> ловкость в упражнении с мячом. Подвижная игра «Перелет птиц». 12. <i>Упражнять</i> в беге с преодолением препятствий, развивать ловкость в упражнениях с мячом. Повторить задания в прыжках. Игровые упражнения «Перебрось - поймай». Подвижная игра «Не попадись», «Фигуры»	3	08.10 10.10 11.10	

5	13. Прыжки с высоты. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи» в прямом направлении. 14. Прыжки с высоты. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. Забрасывание мяча в корзину двумя руками. Пролезание в обруч на четвереньках, прямо и боком. 15. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Ходьба и бег между предметами	13. <i>Отрабатывать</i> навык приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки (40 см.). <i>Упражнять</i> в отбивании мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. Повторить забрасывание мяча в корзину двумя руками. <i>Повторить</i> ползание на ладонях и ступнях (по-медвежьи». <i>Повторить</i> пролезание в обруч на четвереньках, прямо и боком, не касаясь руками пола. Игра «Не оставайся на полу». 14. <i>Отрабатывать</i> навык приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. <i>Упражнять</i> в отбивании мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. <i>Повторить</i> ползание на ладонях и ступнях (по-медвежьи». <i>Повторить</i> пролезание в обруч на четвереньках, прямо и боком, не касаясь руками пола. Игра «Не оставайся на полу». 15. <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге между предметами. Игровое упражнение «Быстро передай», «Пройди не - задень». Подвижная игра «Ловишки»	3	15.10 17.10 18.10	
6	16. Ведение мяча по прямой. Ползание по скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 17. Ведение мяча между предметами. Ползание по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. 18. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Бросок мяча в цель	16. <i>Упражнять</i> в ведении мяча по прямой. <i>Упражнять</i> в ползании по скамейке. <i>Упражнять</i> в ходьбе по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Подвижная игра «Удочка». 17. <i>Упражнять</i> в ведении мяча между предметами (1 м.) <i>Упражнять</i> в ползании по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (3-4 м.). <i>Упражнять</i> в ходьбе по рейке гимнастической скамейки, руки за головой. Подвижная игра Подвижная игра «Удочка». 18. <i>Закреплять</i> навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя. Развивать точность в упражнениях с мячом. Игровые упражнения «Успей выбежать», «Мяч водящему» (эстафета). Подвижная игра «Не попадись»	3	22.10 24.10 25.10	

7	19. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. 20. Ползание на гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Прыжки на двух ногах между предметами. Ходьба по скамейке с мешочком на голове. 21. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Ходьба с остановкой по сигналу. Прыжки на правой и левой ноге между предметами	19. <i>Упражнять</i> в ползании на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой (5 м.). <i>Повторить</i> прыжки на правой и левой ноге между предметами. 0,5 м. <i>Упражнять</i> в ходьбе по скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной. Подвижная игра «Удочка». 20. <i>Упражнять</i> в ползании на гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. <i>Повторить</i> прыжки на двух ногах между предметами, в конце прыгнуть в обруч. Бег через препятствия (10-15 см.). <i>Повторить</i> ходьбу по скамейке с мешочком на голове. Подвижная игра «Охотники и утки». 21. <i>Упражнять</i> в ходьбе с остановкой по сигналу. Умеренный бег (до 2 мин.). <i>Упражнять</i> в прыжках на правой и левой ноге между предметами. Игровые упражнения «Лягушки», «Не попадись». Подвижная игра «Совушка»	3	29.10 31.10 01.11	
8	22. Ходьба по канату боком, приставным шагом двумя способами (носки на канате, пятки на полу; середина стопы на канате). Прыжки на двух ногах через шнуры без паузы. Бросание мяча друг другу (эстафета). 23. Ходьба по канату боком, руки за головой. Прыжки на правой и левой ноге поочередно, продвигаясь вдоль каната. Бросок мяча в корзину двумя руками. 24. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Прыжки на двух ногах через препятствия	22. <i>Упражнять</i> в ходьбе по канату боком, двумя способами (носки на канате, <i>пятки на полу; середина стопы на канате</i>). <i>Упражнять</i> в прыжках на двух ногах через шнуры (40 см.). Бросание мяча друг другу (эстафета). Подвижная игра «Догони свою пару». 23. <i>Упражнять</i> в ходьбе по канату боком, руки за головой. <i>Упражнять</i> в прыжках на правой и левой ноге поочередно, продвигаясь вдоль каната. <i>Упражнять</i> в бросании мяча в корзину. Подвижная игра «Забрось мяч». 24. <i>Упражнять</i> в прыжках на двух ногах через препятствия. Игровые упражнения «Мяч о стенку», «Будь ловким». Подвижная игра «Мышеловка»	3	05.11 07.11 08.11	

9	25. Прыжки через короткую скакалку. Ползание по гимнастической скамье с мешочком на спине. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. 26. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. Передача мяча в шеренгах (эстафета). 27. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения в беге с преодолением препятствий, с мячом	25. Упражнять в прыжках через короткую скакалку. <i>Повторить</i> ползание по гимнастической скамье с мешочком на спине. <i>Повторить</i> броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. Подвижная игра «Круговая лапта». 26. <i>Упражнять</i> в прыжках через короткую скакалку. <i>Повторить</i> ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. Передача мяча в шеренгах (эстафета), расстояние один шаг. Подвижная игра «Охотники и утки». 27. Упражнять в беге с преодолением препятствий. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Прыжки. Игровое упражнение «Перебрось – поймай». Подвижные игры «Не попадись», «Фигуры»	3	12.11 14.11 15.11	
10	28. Ведение мяча в прямом направлении и между предметами. Подлезание под дугу. Ходьба на носках между набивными мячами. 29. Метание мешочков в горизонтальную цель. Ползание «на ладонях и ступнях» («по-медвежьи»). Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 30. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с мячом и бегом	28. <i>Повторить</i> ведение мяча в прямом направлении и между предметами. <i>Повторить</i> подлезание под дугу. <i>Упражнять</i> в ходьбе на носках между набивными мячами. Подвижная игра «Перелет птиц». 29. <i>Упражнять</i> в метании мешочков в горизонтальную цель (3-4 м.). <i>Повторить</i> ползание «на ладонях и ступнях» («по- медвежьи») 5м. <i>Упражнять</i> в ходьбе по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Подвижная игра «Не оставайся на полу». 30. <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен. Повторить игровые упражнения с мячом и бегом. Игровое упражнение «Мяч водящему» (эстафета). Подвижная игра «По местам!»	3	19.11 21.11 22.11	

11	31. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. Бросание мяча одной рукой о стенку и ловли его после отскока об пол двумя руками. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с заданием: на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева на правой и левой ноге попеременно. 32. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. Ходьба на носках по гимнастической скамейке, руки на поясе или за головой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. 33. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Повороты прыжком на месте. Прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы	31. <i>Разучить</i> переход с одного пролета на другой при лазанье на гимнастическую стенку. <i>Упражнять</i> в бросании мяча одной рукой о стенку и ловли его после отскока об пол двумя руками. <i>Повторить</i> ходьбу по скамейке боком приставным шагом с заданием, прыжки на двух ногах через шнур справа и слева на правой и левой ноге попеременно. Подвижная игра «Фигуры». 32. <i>Упражнять</i> в лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. <i>Упражнять</i> в ходьбе на носках по скамейке, руки на поясе за головой. <i>Повторить</i> забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Подвижная игра «Хитрая лиса». 33. <i>Упражнять</i> в поворотах прыжком на месте. Повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы. Игровые упражнения «Гонка мячей» (эстафета), «С кочки на кочку». Подвижная игра «Хитрая лиса»	3	26.11 28.11 29.11	
12	34. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах между предметами. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 35. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу от груди и из-за головы, стоя в шеренгах. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с заданием: на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. Прыжки на правой и левой ноге попеременно вдоль шнура, продвигаясь вперед. 36. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Упражнения в равновесии, прыжках и с мячом	34. <i>Упражнять</i> в подбрасывании малого мяча вверх и ловля его двумя руками. <i>Упражнять</i> в ходьбе боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи. <i>Повторить</i> прыжки на двух ногах между предметами. Подвижная игра «Хитрая лиса». 35. <i>Упражнять</i> в перебрасывании мячей друг другу двумя руками снизу от груди и из-за головы, стоя в шеренгах. <i>Повторить</i> ходьбу по скамейке с заданием. <i>Упражнять</i> в прыжках на правой и левой ноге попеременно вдоль шнура. Подвижная игра «Удочка». 36. Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу. Повторить упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. Игровые упражнения «Пройди – не задень», «Пас на ходу». Подвижная игра «Совушка»	3	03.12 05.12 06.12	

13	37. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. Ползание по скамейке на ладонях и коленях. Передача мяча в колонне (эстафета). 38. Прокатывание мяча между предметами. Прыжки между предметами на двух ногах, на 39. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения на равновесие	37. <i>Упражнять</i> в прыжках на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (6 м.). <i>Повторить</i> ползание по скамейке на ладонях и коленях. <i>Повторить</i> передачу мяча в колонне (эстафета). Подвижная игра «Ловишки с ленточками». 38. <i>Упражнять</i> в прокатывании мяча между предметами, подталкивая его двумя руками. <i>Повторить</i> прыжки на двух ногах, на правой и левой поочередно. <i>Упражнять</i> в ползании под шнур правым и левым боком (50 см.). Подвижная игра «Ловишки с ленточками». 39. <i>Упражнять</i> в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу. Игровые упражнения «Пройди- не урони», «Из кружка в кружок». Подвижная игра «Стоп»	3	10.12 12.12 13.12	
	40. Подбрасывание малого мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке на животе. Ходьба по рейке скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. 41. Перебрасывание мячей в парах. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. Прыжки со скамейки на мат. 42. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Упражнения в равновесии, прыжках и с мячом	40. <i>Упражнять</i> в подбрасывании малого мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. <i>Повторить</i> ползание по скамейке на животе. <i>Упражнять</i> в ходьбе по рейке скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. Подвижная игра «Воробышки - попрыгунчики». 41. <i>Упражнять</i> в прыжках со скамейки на мат. <i>Повторить</i> перебрасывание мячей в парах. (1,5 м.). <i>Повторить</i> ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (1 м.). Подвижная игра «Охотники и утки». 42. Повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, равновесии. Игровые упражнения «Кто дальше бросит», «Точный пас», «Пройди – не урони». Подвижная игра «Лягушки и цапля»	3	17.12 19.12 20.12	

15	43. Ползание на гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. 44. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. 45. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые задания с использованием клюшки и шайбы. Метание снежков	43. <i>Упражнять</i> в ползании на гимнастической скамейке на ладонях и ступнях, в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Повторить прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен 6-8 м.). Подвижная игра «Хитрая лиса». 44. <i>Упражнять</i> в лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. Повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи, прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. Подвижная игра «Хитрая лиса». 45. <i>Упражнять</i> в ходьбе между постройками из снега. Разучить игровое задание с использованием клюшки и шайбы. <i>Игровые упражнения</i> «Кто дальше бросит», «Точный пас». Игровые упражнения «Кто быстрее», «По дорожке проскользи». Подвижная игра «Два Мороза»	3	24.12 26.12 27.12	
	46. Ходьба по рейки гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через препятствие. Ведение мяча с одной стороны зала на другую. 47. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения на скольжение	46. <i>Упражнять</i> в прыжках на двух ногах через препятствие. <i>Повторить</i> ходьбу по скамейке с мешочком на голове. <i>Повторить</i> ведение мяча с одной стороны зала на другую (10 м.). Подвижная игра «День и ночь». 47. <i>Упражнять</i> в ходьбе беге между предметами. Игровые упражнения «Кто быстрее», «Проскользи – не упади». Подвижная игра «Два Мороза»	2	09.01 10.01	

16	48. Прыжки в длину с места. «Поймай мяч» - перебрасывание и ловли мяча. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой. 49. Прыжки в длину с места. Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши. <i>Ползание на скамейке на ладонях с мешочком на спине.</i> 50. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Элементы хоккея. Метание снежков на дальность	48. <i>Упражнять</i> в прыжках в длину с места. <i>Упражнять</i> в перебрасывании и ловли мяча. <i>Повторить</i> ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (5-6 м.). Подвижная игра «Совушка». 49. <i>Упражнять</i> в прыжках в длину с места. <i>Упражнять</i> в бросании мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши. <i>Повторить</i> ползание на скамейке на ладонях с мешочком на спине. Подвижная игра «Совушка». 50. Повторить упражнения с элементами хоккея. Упражнять в метании снежков на дальность, в прыжках на двух ногах. <i>Игровые упражнения</i> «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Два Мороза». Подвижная игра «Веселые воробышки»	3	14.01 16.01 17.01	
17	51. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. <i>Пролезание под шнур правым и левым боком. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики.</i> 52. Бросание мячей и их ловля после отскока об пол в шеренгах. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении с пролезанием под шнур. Ходьба на носках, между предметами. 53. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Ходьба между постройками из снега. Ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую. Катание друг друга на санках	51. <i>Упражнять</i> в подбрасывании малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. <i>Повторить</i> пролезание под шнур правым и левым боком. <i>Упражнять</i> в ходьбе по скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики 3 шага). Подвижная игра «Удочка». 52. <i>Упражнять</i> в бросании мячей и их ловля после отскока об пол в шеренгах. (3 м.). <i>Упражнять</i> в ползании на ладонях и коленях в прямом направлении с пролезанием под шнур (6 м.). <i>Упражнять в</i> ходьбе на носках, между предметами (0,5 м.). Подвижная игра «Удочка». 53. Упражнять в ходьбе между снежками. Разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую. Повторить катание друг друга на санках. <i>Игровые упражнения</i> «Хоккеисты», «Прокати». Эстафеты	3	21.01 23.01 24.01	

18	54. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. Прыжки через короткую скакалку различными способами. 55. Ползание на четвереньках между предметами. Ходьба по рейки гимнастической скамейки, руки за головой. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 56. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Ходьба между постройками из снега. Скольжение по ледяной дорожке.	54. <i>Упражнять</i> в ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Повторить ходьбу по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки, прыжки через короткую скакалку различными способами. Подвижная игра «Паук и муха». 55. <i>Упражнять в</i> ползание на четвереньках между предметами. Повторить ходьбу по рейки гимнастической скамейки, руки за головой, прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Подвижная игра «Паук и муха». 56. Повторить ходьбу между постройками из снега. Упражнять в скольжении между постройками из снега. <i>Игровые упражнения</i> «По ледяной дорожке», «По местам», «Поезд». Подвижная игра «Два Мороза»	3	28.01 30.01 31.01	
19	57. Ходьба по скамейке, перешагивая через набивные мячи. Бросание одной рукой и ловлю двумя руками мяча после отскока от пола. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. 58. Ходьба по рейке скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. Прыжки между набивными мячами. Эстафета «Гонка мячей». 59. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Упражнения с клюшкой и шайбой.	57. <i>Упражнять</i> в ходьбе по скамейке, перешагивая через набивные мячи. <i>Повторить</i> бросание одной рукой и ловлю двумя руками мяча после отскока от пола. <i>Упражнять</i> в прыжках на двух ногах через короткие шнуры. Подвижная игра «Ключи». 58. <i>Упражнять</i> в ходьбе по рейке скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. <i>Повторить</i> прыжки между набивными мячами. Эстафета «Гонка мячей». 59. <i>Повторить</i> упражнения с клюшкой и шайбой. Игровые упражнения «Быстро по местам», «Попрыгунчики», «Точная подача». Эстафеты	3	04.02 06.02 07.02	

20	60. Подскоки на правой и левой ноге попеременно, подвигаясь вперед. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах, двумя руками от груди. Подлезание под шнур прямо и боком. 61. Прыжки между предметами на двух ногах, затем на правой и левой ноге попеременно. Ползание на ладонях и коленях между предметами. Переброска мяча друг другу в парах. 62. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой	60. Повторить подскоки на правой и левой ноге попеременно, подвигаясь вперед. <i>Упражнять</i> в перебрасывании мячей друг другу в шеренгах, двумя руками от груди. <i>Повторить</i> подлезание под шнур прямо и боком. Подвижная игра «Не оставайся на полу». 61. <i>Упражнять</i> в переброске мяча друг другу в парах. Упражнять в прыжках между предметами на двух ногах, затем на правой и левой ноге попеременно. <i>Повторить</i> ползание на ладонях и коленях между предметами. Подвижная игра «Не оставайся на полу». 62. <i>Повторить</i> упражнения с клюшкой и шайбой. Игровые упражнения «Гонки санок», «Пас на клюшку». Подвижная игра «Затейник»	3	11.02 13.02 14.02	
21	63. Лазанье на стенку с переходом на другой пролет и спуск вниз. Бросание мяча о стену и ловля его после отскока об пол. Ходьба парами по стоящим рядом гимнастическим скамейкам, держась за руки. «Попади в круг» - метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу. 64. Лазанье на стенку с переходом на другой пролет. Перебрасывание мячей друг другу разными способами. Ходьба по скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. 65. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	63. <i>Упражнять</i> в метании мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу. <i>Бросание</i> мяча о стену и ловля его после отскока об пол (2 м.). <i>Упражнять</i> в лазанье на стенку с переходом на другой пролет и спуск вниз (на уровне четвертой рейки). <i>Упражнять</i> в ходьбе по скамейкам, держась за руки. Подвижная игра «Не попадись». 64. Повторить в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимнастической стенке. Подвижная игра «Не попадись». 65. <i>Повторить</i> упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. Игровые упражнения «Гонки санок», «Загони шайбу». Подвижная игра «Затейник»	3	18.02 20.02 21.02	

22	66. Ползание на четвереньках между предметами. Ходьба по скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. Прыжки из обруча в обруч. 67. Лазанье на стенку с переходом на другой пролет. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Перебрасывание мячей друг другу. 68. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с метанием снежков и прыжками	66. <i>Упражнять</i> в ползании на четвереньках между предметами 1 м.). <i>Упражнять</i> в ходьбе по скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. <i>Повторить</i> прыжки из обруча в обруч. Подвижная игра «Жмурки». 67. <i>Упражнять</i> в лазанье на стенку с переходом на другой пролет. Повторить ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голове, перебрасывание мячей друг другу. Подвижная игра «Жмурки». 68. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания. Повторить игровые упражнения с метанием снежков и прыжками. Игровые упражнения «Кто дальше бросит», «Не попадись». Подвижная игра «Карусель», «Затейник»	3	25.02 27.02 28.02	
23	69. Ходьба по скамейке навстречу друг другу. Бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками. Прыжки на двух ногах ноги врозь – ноги вместе с продвижением вперед. Передача мяча в шеренгах. 70. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Передача мяча в шеренгах. 71. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Бег на скорость. Упражнения с прыжками и мячом	69. Упражнять в ходьбе по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. Повторить бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками, прыжки на двух ногах ноги врозь – ноги вместе с продвижением вперед, передачу мяча в шеренгах. Подвижная игра «Ключи». 70. Повторить ходьбу по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной, прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Упражнять в передачи мяча в шеренгах. И.п. – стоя на коленях, сидя на пятках. Подвижная игра «Ключи». 71. Упражнять в беге на скорость. Повторить упражнения с прыжками и мячом. Игровые упражнения «Мяч о стенку». Подвижные игры «Лягушки в болоте», «Совушка»	3	04.03 06.03 07.03	

24	72. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. Проползание под шнур, не касаясь руками пола. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками и ловля его после отскока от пола. 73. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге. Переброска мячей в парах. Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьему». <u>74. Занятие на свежем воздухе</u> Ходьба и бег с перешагиванием через предметы	72. <i>Упражнять</i> в перебрасывании мяча через шнур двумя руками и ловля его после отскока от пола. <i>Повторить</i> прыжки через короткую скакалку. <i>Повторить</i> проползание под шнур, не касаясь руками пола. Подвижная игра «Мышеловка». 73. <i>Упражнять</i> в прыжках через шнуры на правой и левой ноге. Повторить переброску мячей в парах, ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьему». Подвижная игра «Мышеловка». 74. <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге с перешагиванием через предметы. Подвижные игры «Мы - веселые ребята», «Тихо-громко». Подвижная игра «Охотники и утки»	3	11.03 13.03 14.03	
25	75. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой попеременно. Ползание в прямом направлении на четвереньках (6-8 м.) Ходьба по скамейке с мешочком на голове. 76. Метание мешочков в горизонтальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Ходьба между предметами змейкой с мешочком на голове. <u>77. Занятие на свежем воздухе</u> Бег на скорость. Игровые упражнения с прыжками и с мячом	75. <i>Упражнять</i> в метании мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой попеременно (3м.). <i>Повторить</i> ползание в прямом направлении на четвереньках (6-8 м.) Повторить ходьбу по скамейке с мешочком на голове. Подвижная игра «Волк во рву». 76. <i>Повторить</i> метание мешочков в горизонтальную цель, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. <i>Упражнять</i> в ходьбе между предметами змейкой с мешочком на голове. Подвижная игра «Волк во рву». 77. <i>Упражнять</i> в беге на скорость. Ходьба с перестроением в одну и две колонны расхождением. Повторить игровые упражнения с прыжками и с мячом. Игровые упражнения «Быстро по местам», «Ловкие зайчата», «Пас ногой». Подвижная игра «Горелки»	3	18.03 20.03 21.03	

26	78. Лазанье на гимнастическую стенку. Перебрасывание мячей в парах произвольным способом. Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 79. Лазанье под шнур прямо и боком. Передача мяча в шеренге. Прыжки через короткую скакалку. 80. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с прыжками и с мячом	78. <i>Упражнять</i> в лазанье на гимнастическую стенку. <i>Упражнять</i> в перебрасывании мячей в парах произвольным способом. <i>Повторить</i> ходьбу по прямой с перешагиванием через набивные мячи. <i>Повторить</i> прыжки на правой и левой ноге между предметами. Подвижная игра «Совушка». 79. <i>Повторить</i> лазанье под шнур прямо и боком, передачу мяча в шеренге. Упражнять в прыжках через короткую скакалку. Подвижная игра «Совушка». 80. Игровое упражнение «Гонка мячей». Подвижные игры «Удочка», «Горелки»	3	25.03 27.03 28.03	
27	81. Ходьба по скамейке на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед Переброска мячей в шеренгах. 82. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове, на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти дальше. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. Переброска мячей друг дугу в парах. 83. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Упражнения с бегом, в прыжках и с мячом	81. <i>Упражнять</i> в переброске мячей в шеренгах (бросок мяча в середину). <i>Упражнять</i> в ходьбе по скамейке на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. <i>Повторить</i> прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. Подвижная игра «Хитрая лиса». 82. <i>Упражнять</i> в ходьбе по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове, на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти дальше. Повторить прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед, переброску мячей друг дугу в парах. Подвижная игра «Хитрая лиса». 83. Повторить игровые упражнения с бегом. Бег с изменением темпа, «змейкой». Игровые упражнения «Перешагни – не задень», «С кочки на кочку». Подвижная игра «Охотники и утки», «Великаны и гномы»	3	01.04 03.04 04.04	

28	84. Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча друг другу в парах произвольным способом. Ползание на четвереньках в прямом направлении. «Кто быстрее до кубика». 85. Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча. Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола. Эстафеты. 86. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Бег на выносливость.	84. <i>Упражнять</i> в прыжках в длину с разбега. <i>Упражнять</i> в перебрасывании мяча друг другу в парах произвольным способом. <i>Повторить</i> ползание на четвереньках в прямом направлении. «Кто быстрее до кубика». Подвижная игра «Мышеловка». 85. <i>Упражнять</i> в прыжках в длину с разбега. <i>Повторить</i> перебрасывание мяча. <i>Повторить</i> подлезание под шнур. Эстафеты. 86. <i>Упражнять</i> в беге на выносливость. Повторить упражнения с мячом и прыжки. Игровые упражнения: «Пас ногой», «Пингвины». Подвижная игра «Горелки». Игра малой подвижности по выбору детей	3	08.04 10.04 11.04	
29	87. Метание мешочков на дальность способом от плеча. Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. Прыжки на двух ногах ноги врозь – ноги вместе «Кто быстрее до флажка». 88. Метание мешочков на дальность. Ползание на четвереньках между предметами. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад 89. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Беговые упражнения	87. <i>Упражнять</i> в метании мешочков на дальность способом от плеча. <i>Повторить</i> ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине. <i>Повторить</i> ходьбу боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. <i>Повторить</i> прыжки на двух ногах ноги врозь – ноги вместе «Кто быстрее до флажка». Подвижная игра «Ловишки». 88. <i>Упражнять</i> в метании мешочков на дальность. <i>Повторить</i> ползание на четвереньках между предметами. <i>Упражнять</i> в прыжках через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад. Подвижная игра по выбору детей. 89. Беговые упражнения. (бег, выбрасывая ноги вперёд, забрасывая голень назад). Прыжки сериями по 20 прыжков (3 раза подряд). Игровые упражнения «Пройди-не задень», «Кто дальше прыгнет», «Пас ногой», «Поймай мяч». Игра малой подвижности «Тихо - громко»	3	15.04 17.04 18.04	

30	90. Перебрасывание мяча в шеренгах. Прыжки в длину с разбега. Передача мяча ногой. Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове. 91. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно: два прыжка перед шнуром, третий – через шнур. Перебрасывание мячей друг другу произвольным способом. 92. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с ходьбой и бегом, прыжках и с мячом	90. <i>Упражнять</i> в передаче мяча ногой. <i>Повторить</i> перебрасывание мяча в шеренгах. <i>Упражнять</i> в прыжках в длину с разбега. <i>Упражнять</i> в ходьбе на носках между предметами с мешочком на голове. Подвижная игра «Ловишки с ленточками». 91. <i>Упражнять</i> в прыжках через шнуры на правой и левой ноге попеременно: два прыжка перед шнуром, третий – через шнур. <i>Повторить</i> перебрасывание мячей друг другу произвольным способом. Эстафеты с мячом. 92. Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом. Развивать ловкость при выполнении упражнений в прыжках и с мячом. <i>Игровые упражнения</i> «Гонка мячей» (эстафета), «Передача мяча в колонне». Подвижные игры «Лягушки в болоте», «Горелки»	3	22.04 24.04 25.04	
31	93. Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока с дополнительным заданием. Ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед	93. <i>Упражнять</i> в бросании мяча о стенку и ловля его после отскока с дополнительным заданием, прыжках с ноги на ногу, продвигаясь вперед (5 м.). <i>Упражнять</i> в ходьбе по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. Подвижная игра «Совушка»	1	29.04	
	94. Прыжки в длину с места. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. Пролезание в обруч прямо и боком	94. <i>Упражнять</i> в прыжках в длину с места. <i>Повторить</i> ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. <i>Упражнять</i> в пролезании в обруч прямо и боком. Подвижная игра «Горелки»	1	06.05	

32	95. Метание мешочков на дальность. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 96. «Кто дальше бросит» - метание мешочков на дальность правой и левой рукой. Пролезание под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола. Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове. 97. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Упражнения с мячом	95. <i>Упражнять</i> в метании мешочков на дальность. Повторить ходьбу по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Подвижная игра «Воробы и кошка». 96. <i>Упражнять</i> в метании мешочков на дальность правой и левой рукой. Повторить пролезание под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, ходьбу между предметами на носках с мешочком на голове. Подвижная игра «Воробы и кошка». 97. Повторить упражнения с мячом и прыжками. <i>Игровые упражнения</i> «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Как зайки». Подвижная игра «Мышеловка»	3	13.05 15.05 16.05	
33	98. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке и спуск вниз. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. Прыжки на двух ногах между кеглями. 99. 97. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Упражнения с мячом	98. <i>Упражнять</i> в лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке и спуск вниз. Повторить ходьбу по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, прыжки на двух ногах между кеглями. Подвижная игра «Охотники и утки». 99. Игровые упражнения «Гонка мячей» (эстафета), «Пас ногой», «Кто выше прыгнет». Подвижная игра «Не оставайся на полу»	2	20.05 22.05	

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нягани «Детский сад №7 «Журавлик»»

Приложение 24
к образовательной программе
дошкольного образования на 2024-2025 уч.г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ СТАРШЕЙ ГРУППЫ № 9 «КЛУБНИЧКА»

Инструктор по физической культуре:
Фомина Нина Владимировна

Нягань
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федеральной образовательной программы дошкольного образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 25.11.2022 №1028, Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования от 17 октября 2013г. №1155, и является приложением к образовательной программе МАДОУ г. Нягани «Д/с №7 «Журавлик».

Объем учебной нагрузки в течение дня, недели определен в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 - 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Данная рабочая программа обеспечивает разностороннее физическое развитие детей в возрасте от 5 до 6 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Рабочая программа составлена для старшей группы, рассчитана на 33 учебные недели, всего 99 занятий в год. Занятия по физической культуре в старшей группе осуществляется 3 раза в неделю: 2 раза в спортивном зале и 1 раз в неделю - на свежем воздухе. Продолжительность занятия составляет 25 мин.

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития у дошкольников 5 - 6 лет:

- продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично, осознанно, активно, скоординировано, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения, осваивать элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- развивать психофизические качества, координацию, равновесие, гибкость, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;
- учить соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях; формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, учить осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во *время туристских прогулок и экскурсий*.

Содержание образовательной деятельности

Педагог продолжает развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, психофизические качества и способности, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими и музыкально-ритмическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу, формирует стремление творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности, закрепляет умение самостоятельно точно, технично выразительно выполнять под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений; продолжает обучать подвижным играм, начинает обучать элементам спортивных игр, играм-эстафетам; поощряет стремление выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления об организме человека (на доступном уровне) о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения).

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Ходьба: обычным шагом, на носках, на пятках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево) с заданием, в колонне по одному, по двое (парами), с предметами, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между восемью предметами), врассыпную по диагонали; в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего. *Упражнение в равновесии:* ходьба между линиями, по доске, по широкой и узкой гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см); с перешагиванием через набивные мячи на разном расстоянии друг от друга (поочередно через 5–6 мячей).

Бег: с разной скоростью, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне (по одному, по двое, парами), в разных направлениях (по кругу, между предметами, врассыпную, со сменой ведущего); в быстром темпе (от 10 метров по 3–4 раза до 20–30 м по 2–3 раза), с увертыванием; челночный бег 3 по 10 м в медленном темпе (1,5–2 мин).

Ползание, лазанье: на четвереньках по прямой, «змейкой» (расстояние — 10 м), между предметами, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, пролезание в обруч; перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; лазанье по гимнастической стенке

чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, сохраняя ритм, с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево); лазанье по веревочной лестнице со страховкой.

Катание, бросание, ловля, метание: прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами, из разных исходных положений; бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди и ловля (на расстоянии 1,5 м.) по прямой и с отбивкой о землю; перебрасывание через препятствия друг другу из положения сидя и стоя (с расстояния 2 м); отбивание мяча правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) на месте и в движении расстояние от 4 до 6 метров); метание разными способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо предметов, мячей разного размера на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную цель (с расстояния 3,5–4 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель, с расстояния 1,5–2 метра.

Прыжки: на месте на двух ногах (25 ритмичных прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), с продвижением вперед (на расстояние 2–3 м.); попеременно на правой и левой ноге, ноги вместе и врозь, с поджатыми ногами («зайчики»), с разведенными коленями («лягушки»); на одной ноге (на правой и левой поочередно); в чередовании и в комбинации с другими основными движениями, общеразвивающими упражнениями; прыжки в длину с места (от 80 см.), через линию, поочередно через 5–6 линий или плоских обручей, (расстояние между которыми одинаковое и разное от 30 до 60 см.); через 2–3 предмета (поочередно через каждый высотой 5–10 см); с высоты 20–25 см.

Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах и с продвижением, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Общеразвивающие упражнения. Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом и др.). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги прямо, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Включает в комплексы упражнения: поднятие рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно), сочетая движения рук и ног, одновременно и поочередно; повороты влево и вправо, наклоны вперед, вниз, в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; поднятие ног над полом, сгибание и разгибание ног из положения сидя, лежа на боку; выполнение упражнений в приседе и полуприседе, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны, с предметами и без них. Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений для себя и сверстников. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики.

Ритмическая гимнастика Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает во вводную и основную части физкультурных занятий (отдельные комплексы из 5–6 упражнений), некоторые из упражнений в физкультминутки, различные формы активного отдыха в подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег под музыку в

соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпалегкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах.

Строевые упражнения. Педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена; перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирами без; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Подвижные игры. Педагог продолжает развивать, закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, включающих несколько основных движений, совершенствовать их в играх-эстафетах, оценивает и поощряет соблюдение правил, учит быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность. Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи или поражения команды, стремление к победе, преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх. Детям предлагаются разнообразные игры: с бегом на развитие скоростно-силовых качеств и ориентировки в пространстве: «Самолеты» (с обручами и геометрическими фигурами), «Хитрая лиса», «Цветные автомобили», «Птичка и кошка», «Светофор», «Найди пару», «Ловишки с ленточками», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и выносливости: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике»; с ползанием и лазаньем на развитие силы: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Пожарные», «Спасатели»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось — поймай», «Мяч по кругу»; на ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Пограничники». Народные игры. «У медведя во бору», «Мышка и две кошки», «Дударь».

Спортивные упражнения. Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятия на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования, климатических условий региона

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м.); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискось).

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь.

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде держать за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опускать лицо в воду, приседать под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

Спортивные игры. Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5 м); игра по упрощенным правилам.

Формирование основ здорового образа жизни. Педагог продолжает уточнять и расширять представления о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятие спортом и физкультурой, прогулки на свежем воздухе); формирует доступные элементарные представления об организме человека (внешнее строение опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха и их защита). Продолжает формировать представления о разных видах спорта и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием) и в ходе туристских пеших прогулок учит их соблюдать. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, закаляться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья), продолжает знакомить со способами оказания посильной помощи при уходе за больным.

Планируемые результаты к концу 6 года жизни:

В результате, к концу 6 года жизни, ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно; проявляет в двигательной деятельности (на занятиях по

физкультуре, гимнастике и др.) сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества; способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее; стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями; проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям; умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности; знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него; имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности, стремится их соблюдать, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей.

Список средств обучения:

Технические средства обучения: магнитофон, электронный носитель с музыкальными произведениями, тренажёры, секундомер

Спортивное оборудование: мячи различного диаметра, кубики различных размеров, скакалки, гимнастические маты, гимнастические лестницы, кегли, массажные дорожки, мягкие модули разных форм и размеров, погремушки, обручи, футбольные ворота, ограничители, канат, скамьи, гимнастические палки, флажки, гимнастические коврики, баскетбольные кольца и мячи, волейбольная сетка и мяч, гантели.

Диагностика:

Оценка уровня усвоения детьми программы осуществляется инструктором по физической культуре по «Педагогической диагностике достижения планируемых результатов» Кулекиной И.А. 2023г., в полном соответствии с задачами программы для детей старшего дошкольного возраста. Отслеживание уровня освоения детьми основной общеобразовательной программы проводится: с 01.09.2024 по 18.09.2024г. (1 этап), с 18.05. 2025 по 31.05.2025г. (2 этап).

Список литературы:

1. Кулекина И.А. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов детьми дошкольного возраста. – Спб 2023г. Л.И.
2. Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2021г.
3. Э.Я. Степаненкова Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет- Москва.: Мозаика-Синтез, 2013г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Образовательная область ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

№	Тема	Программное содержание	Кол час.	Дата	Примечание
1	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Перебрасывание мячей друг другу, способом двумя руками снизу. 2. Бросание малого мяча вверх двумя руками. «Достань до предмета» - прыжки на двух ногах в высоту. Бег в среднем темпе до 1,5 м. <u>3. Занятие на свежем воздухе</u> Ходьба в колонне по одному, в беге враспынную	1. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мячей друг другу двумя руками снизу. (2,5 м.). Подвижная игра «Мышеловка». 2. Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин. Подвижная игра «Фигуры». 3. Упражнять детей в построении в колонны. Повторить упражнения в равновесии и прыжках. Игровые задания: «Пингвины», «Не промахнись», «По мостику». Подвижная игра «Ловишки»	3	17.09 19.09 20.09	
2	4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. Ходьба по канату (шнур) боком приставным шагом. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком. 5. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на	4. Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. Подвижная игра «Удочка». 5. Упражнять в перебрасывании мячей друг другу двумя руками из-за головы в шеренгах – 2,5м. в ползании по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени.	3	24.09 26.09 27.09	

	предплечья и колени. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. <u>6. Занятие на свежем воздухе</u> Ходьба и бег между предметами.	Повторить ходьбу по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. Подвижная игра «Удочка». 6. Упражнять в ходьбе и беге между предметами. Игровые задания: «Гонка мячей», «Пробеги - не задень». Подвижная игра «Мы веселые ребята»			
3	7. Пролезание под дуги боком, не задевая верхний край. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через препятствие. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен — «Пингвины». 8. Пролезание под дуги боком в группировке. Ходьба, перешагивая через бруски с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. <u>9. Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с мячом, в прыжках	7. Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа движения по сигналу воспитателя, пролезании под дуги, не задевая за край; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед. Подвижная игра «Мы веселые ребята». 8. Упражнять в пролезании под дуги боком в группировке, ходьбе, перешагивая через бруски с мешочком на голове, руки на поясе. Повторить прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Подвижная игра «Мы веселые ребята». 9. Игровые упражнения «Поймай мяч», «Будь ловким». Подвижная игра «Найди свой цвет»	3	01.10 03.10 04.10	

4	10. Ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. Бросание мяча двумя руками от груди. 11. Ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, справа и слева. Передача мяча двумя руками от груди. 12. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Ходьба в полуприседе и полном приседе. Ведение мяча правой и левой рукой	10. Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом боком по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры (50 см.) и перебрасывании мяча двумя руками от груди, стоя в шеренге (2,5 м.). Подвижная игра «Перелет птиц». 11. Учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча. Подвижная игра «Перелет птиц». 12. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках. Игровые задания: «Ведение мяча», «Передача мяча». Подвижная игра «Не попадись»	3	08.10 10.10 11.10	
5	13. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Ползание на четвереньках. Бросание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 14. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие. Бросание мяча друг другу, стоя в шеренга, двумя руками от груди. 15. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с мячом, бегом и прыжками	13. Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги, в ползании на четвереньках. Повторить броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. Подвижная игра «Не оставайся на полу». 14. Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги, в ползании на четвереньках с переползанием через препятствие. Повторить броски мяча друг другу, стоя в шеренга, двумя руками от груди. Подвижная игра «Не оставайся на полу». 15. Упражнять в ходьбе и беге. Повторить игровые упражнения с мячом, бегом и прыжками. Игровое упражнение: «Проведи мяч», «Мяч водящему». Подвижная игра «Не попадись»	3	15.10 17.10 18.10	

6	16. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. Подлезание под дугу прямо и боком в группировке. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 17. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. Ползание на четвереньках между набивными мячами. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 18. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Ходьба и бег с преодолением препятствий	16. Развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель (2 м.); упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи. Подвижная игра «Удочка». 17. Развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель (2,5 м.); Упражнять в ползании на четвереньках между набивными мячами в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Подвижная игра «Удочка». 18. Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия. Познакомить с игрой бадминтон. Повторить игровые упражнения с прыжками. Игровые упражнения «Пас друг другу», «Отбей волан», «Будь ловким» (эстафета)	3	22.10 24.10 25.10	
7	19. Пролезание в обруч боком. Прыжки на двух ногах на препятствие. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат). 20. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше. Прыжки на препятствие. 21. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Бег на выносливость	19. Упражнять в пролезании в обруч боком в группировки через 3 обруча. Упражнять в прыжках на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением задания. (перешагивание через кубики). Подвижная игра «Гуси – лебеди». 20. Упражнять в ползании на четвереньках с преодолением препятствий, в ходьбе по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше, в прыжках на препятствие высота 20 см. Подвижная игра «Гуси – лебеди». 21. Развивать выносливость в беге. Упражнять в прыжках, развивать внимание. Игровые задания: «Посадка картофеля», «Попади в корзину». Подвижная игра «Ловишки - перебежки». Игра малой подвижности «Затейник»	3	29.10 31.10 01.11	

8	22. Ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг передавая малый мяч перед собой и за спиной. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Передача мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах. 23. Ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг передавая малый мяч перед собой и за спиной. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Передача мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах. 24. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках	22. Разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. Подвижная игра «Пожарные на учении». 23. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке на каждый шаг передавая малый мяч перед собой и за спиной. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (по два прыжка). Передача мяча двумя руками из-за головы (3 м.), стоя в шеренгах. Подвижная игра «Пожарные на учении». 24. Упражнять в упражнениях с мячом, равновесии и прыжках. Подвижные игры и игровые упражнения: «Мяч о стенку», «Поймай мяч», «Не задень», «Мышеловка»	3	05.11 07.11 08.11	
9	25. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом. 26. Прыжки на правой и левой ноге попеременно. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой. Ведение мяча в ходьбе. 27. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Бег с перешагиванием через предметы.	25. Повторить прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно (4 – 5 м.), ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками, ведение мяча, продвигаясь вперед шагом. Подвижная игра «Не оставайся на полу». 26. Упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно, ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой. Повторить ведение мяча в ходьбе. Подвижная игра «Не оставайся на полу». 27. Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений. Развивать ловкость при выполнении игрового задания с мячом. Игровые упражнения «Мяч водящему», «По мостику». Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками)	3	12.11 14.11 15.11	

10	28. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 29. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени. Ходьба на носках, руки за головой, между кубиками. 30. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Бег на выносливость	28. Упражнять в ведении мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (6 м.), пролезании в обруч прямо и боком в группировке, ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Подвижная игра «Удочка». 29. Упражнять в ведении мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (6 метров), ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени, ходьбе на носках, руки за головой, между кубиками. Подвижная игра «Удочка». 30. Упражнять в беге, развивая выносливость. Развивать ловкость при выполнении игрового задания с мячом. Игровые упражнения «Перебрось и поймай», «Перепрыгни – не задень». Подвижная игра «Ловишки парами»	3	19.11 21.11 22.11	
11	31. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на правой и левой ноге до предмета. 32. Подлезание под шнур боком и прямо. Прыжки на правой и левой ноге попеременно. Ходьба между предметами на носках, руки за головой. 33. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Бег с преодолением препятствий. Прыжки.	31. Упражнять в подлезании под шнур боком, не касаясь руками пола, ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, прыжках на правой и левой ноге до предмета. Подвижная игра «Пожарные на учении». 32. Упражнять в подлезании под шнур боком и прямо, прыжках на правой и левой ноге попеременно (по два, три), ходьбе между предметами на носках, руки за головой. Подвижная игра «Пожарные на учении». 33. Упражнять в бег с преодолением препятствий. Прыжки на месте: ноги скрестно-ноги врозь. Игровое упражнение: «С мячом». Подвижные игры: «Ловишки -перебежки», «Удочка»	3	26.11 28.11 29.11	

12	34. Ходьба по наклонной доске боком приставным шагом, руки в стороны с переходом на гимнастическую скамейку. Прыжки на двух ногах через бруски. Бросание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах. 35. Ходьба по наклонной доске боком приставным шагом, руки в стороны с переходом на гимнастическую скамейку и ходьба по ней с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Бросание мяча друг другу произвольным способом. 36. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Метание снежков на дальность	34. Упражнять в ходьбе по наклонной доске боком приставным шагом, руки в стороны с переходом на гимнастическую скамейку, прыжках на двух ногах через бруски, бросании мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах. Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками), «Фигуры». 35. Упражнять в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий (4 м.); упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками), «Фигуры». 36. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками. Упражнять в метании снежков на дальность. Игровые задания «Кто дальше бросит», «Не задень». Подвижная игра «Мороз Красный нос»	3	03.12 05.12 06.12	
13	37. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках между предметами. 38. Прыжки попеременно на правой и левой ноге. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой. Прокатывание набивного мяча. 39. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Метание снежков в цель	37. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. Подвижная игра «Не оставайся на полу». 38. Упражнять в прыжках попеременно на правой и левой ноге (5 м.), ползании по прямой, подталкивая мяч головой, прокатывании набивного мяча. Подвижная игра «Не оставайся на полу». 39. Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель; Игровые упражнения «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика», «Пройдем по мосточку». Подвижная игра «Мороз Красный нос»	3	10.12 12.12 13.12	

14	40. Перебрасывание мяча большого диаметра, двумя руками снизу. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 41. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове. 42. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Бросание снежков в горизонтальную цель	40. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. Подвижная игра «Охотники и зайцы». 41. Упражнять в перебрасывании мячей друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши, ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове. Подвижная игра «Охотники и зайцы». 42. Упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели. Игровые упражнения «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика», Подвижная игра «Смелые воробышки»	3	17.12 19.12 20.12	
15	43. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. Прыжки на двух ногах между предметами. 44. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом, не пропуская реек. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах между предметами с мешочком, зажатым между колен. 45. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с клюшкой и шайбой	43. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Хитрая лиса». 44. Упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку разноименным способом, не пропуская реек, ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, прыжках на двух ногах между предметами с мешочком, зажатым между колен. Подвижная игра «Хитрая лиса». 45. Разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке. Игровые упражнения: «Шайба в воротах», «По дорожке». Подвижная игра «Мы веселые ребята»	3	24.12 26.12 27.12	

16	46. Ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на правой и левой ноге попеременно между кубиками. Бросание мяча друг другу. 47. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Ходьба и бег между снежными сооружениями	46. Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер. Подвижная игра «Медведи и пчелы». 47. Упражнять в ходьбе и беге между снежными сооружениями. Катание на санках. Игровые задания «Вправо, влево», «Сбей кеглю». Подвижная игра «Ловишки парами»	2	09.01 10.01	
17	48. Прыжки в длину с места. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. Бросание мяча вверх. 49. Прыжки в длину с места. Переползание через гимнастическую скамейку и подлезание под дугу в группировке. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 50. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с бегом и метанием	48. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. Подвижная игра «Совушка». 49. Упражнять в прыжках в длину с места, переползании через гимнастическую скамейку и подлезание под дугу в группировке, перебрасывании мячей друг другу двумя руками снизу (2,5 м.). Подвижная игра «Совушка». 50. Повторить игровые упражнения с бегом и метанием. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Пробеги-не задень»	3	14.01 16.01 17.01	
18	51. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	51. Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу (3 м.); упражнять в пролезании в обруч и равновесии. Подвижная игра «Не оставайся на полу»	3	21.01 23.01 24.01	

	52. Перебрасывание мячей друг другу и ловля их после отскока об пол. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове. 53. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Метание снежков на дальность	52. Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу (3 м.); упражнять в пролезании в обруч и равновесии. Подвижная игра «Не оставайся на полу». 53. Повторять игровые упражнения с бегом и прыжками; метание снежков на дальность. «Пробеги-не задень», «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Мороз Красный нос»			
19	54. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом. Не пропуская реек. Ведение мяча в прямом направлении. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки на двух ногах ноги врозь-ноги вместе, продвигаясь вперед. 55. Лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке стенки, спуск вниз. Ведение мяча в прямом направлении. Ходьба по гимнастической скамейке, Руки за головой. 56. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения на санках	54. Упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении. Подвижная игра «Хитрая лиса». 55. Упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке стенки, спуск вниз, ведении мяча в прямом направлении. Повторить ходьбу по гимнастической скамейке, Руки за головой. Подвижная игра «Хитрая лиса». 56. Игровые упражнения «По местам», «С горки». Подвижная игра «Мороз Красный нос»	3	28.01 30.01 31.01	

20	57. Ходьба по гимнастической скамье, руки на поясе Прыжки через бруски без паузы. Бросание мячей в корзину(кольцо) двумя руками из-за головы. 58. Бег по гимнастической скамье. Прыжки через бруски правым и левым боком. Забрасывание мячей в корзину двумя руками от груди. 59. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Ходьба и бег между снежными сооружениями. Метание снежков	57. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину (2 м.). Подвижная игра «Охотники и зайцы». 58. Упражнять в беге по гимнастической скамье, прыжках через бруски правым и левым боком, забрасывании мячей в корзину двумя руками от груди. Подвижная игра «Охотники и зайцы». 59. Повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке. Игровое задание. «Точный пас», «По дорожке». Подвижная игра «Мороз Красный нос»	3	04.02 06.02 07.02	
21	60. Прыжки в длину с места. Отбивание мяча об пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом. Подлезание под дугу. 61. Прыжки в длину с места. Ползание на четвереньках между набивными мячами. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока об пол двумя руками. 62. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с бегом и прыжками	60. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места (50 см.); упражнять в подлезании под дугу, не касаясь руками пола и отбивании мяча об пол (дистанция 6 м.). Подвижная игра «Не оставайся на полу». 61. Упражнять в прыжках в длину с места (60 см.), ползании на четвереньках между набивными мячами, перебрасывании малого мяча одной рукой и ловля его после отскока об пол двумя руками (2 м.). Подвижная игра «Не оставайся на полу». 62. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Игровые упражнения: «Кто дальше», «Кто быстрее». Игра малой подвижности «Найди следы зайцев»	3	11.02 13.02 14.02	

22	63. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча. Подлезание под палку. Перешагивание через шнур. 64. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Ходьба на носках между кеглями. Прыжки на двух ногах через шнуры. 65. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Бросание снежков на дальность и в цель.	63. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель (2,5 м.); упражнять в подлезании под палку (40 см.) и перешагивании через нее (40 см.). Подвижная игра «Мышеловка». 64. Упражнять в метании мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча (3 м.), ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, ходьбе на носках между кеглями (30 см.), прыжках на двух ногах через шнуры (50 см.). Подвижная игра «Мышеловка». 65. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель. Игровые задания: «Точно в круг», «Кто дальше». Подвижная игра «Ловишки - перебежки»	3	18.02 20.02 21.02	
23	66. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом, передвижение по четвертой рейке и спуск вниз. Отбивание мяча в ходьбе. Ходьба по гимнастической скамье, руки на поясе или за головой, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед. 67. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, и спуск вниз. Ходьба по гимнастической скамье, руки на за головой. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в ряд. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой. 68. <u>Занятие на свежем воздухе</u>	66. Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча (6 м.), отбиванию мяча в ходьбе. (8 м.). Подвижная игра «Гуси - лебеди». 67. Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, и спуск вниз, ходьбе по гимнастической скамье, руки на за головой, прыжках с ноги на ногу между предметами, поставленными в ряд (4 м.), бросании мяча вверх и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Гуси - лебеди». 68. Упражнять в ходьбе с выполнением задания	3	25.02 27.02 28.02	

	Игровые упражнения с заданиями	Игровые упражнения «Гонки санок», «Не попадись». Подвижная игра «Ловишки – перебежки»			
24	69. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки из обруча в обруч. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. 70. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Перебрасывание мячей друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока об пол. 71. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые задания с шайбой	69. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч (40 см.) и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер (3 м.). Подвижная игра «Пожарные на учении». 70. Упражнять в ходьбе по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе, прыжках на двух ногах через набивные мячи, перебрасывании мячей друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока об пол. Подвижная игра «Пожарные на учении». 71. Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость. Игровые задания: «Пас точно на клюшку», «Проведи – не задень». Подвижная игра «Горелки»	3	04.03 06.03 07.03	
25	72. Прыжки в высоту с разбега. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча. Ползание на четвереньках между предметами. 73. Прыжки в высоту с разбега. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча. «Кто быстрее доползет до кегли» - ползание на четвереньках по прямой. 74. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Перебрасывание шайбы друг другу	72. Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и в рассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега (30 см.); упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями расстояние между предметами 1 м.). Подвижная игра «Медведи и пчелы». 73. Упражнять в прыжках в высоту с разбега, метании мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (3 м.), способом от плеча. «Кто быстрее доползет до кегли» - ползание на четвереньках по прямой (5 м.). Подвижная игра «Медведи и пчелы»	3	11.03 13.03 14.03	

		74. Упражнять в перебрасывании шайбы друг другу. Игровые упражнения «Пас точно на клюшку», «Проведи – не задень». Подвижная игра «Горелки»			
26	75. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед. 76. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пойти дальше. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге. 77. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые задания с мячом и прыжками	75. Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Стоп». 76. Упражнять в ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, ходьбе по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пойти дальше. Повторить прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге. Подвижная игра «Стоп». 77. Повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. Игровые задания «Канатоходец», «Гонка мячей». Подвижная игра «Удочка»	3	18.03 20.03 21.03	
27	78. Метание мешочков в горизонтальную цель. Подползание под шнур боком, не касаясь его. Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой. 79. Метание мешочков в горизонтальную цель способом от плеча. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой. 80. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые задания с прыжками и с мячом	78. Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель (3 м.0; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии. Подвижная игра «Не оставайся на полу». 79. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель способом от плеча (2,5 м.), в ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой. Подвижная игра «Не оставайся на полу»	3	25.03 27.03 28.03	

		80. Повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом. Игровые упражнения: «Прокати - сбей», «Пробеги – не задень». Подвижная игра «Удочка»			
28	81. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Прыжки через бруски. Бросание мяча двумя руками из-за головы. 82. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах через предметы. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 83. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с чередованием ходьбы и бега	81. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. Подвижная игра «Медведи и пчелы». 82. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. Повторить броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками, прыжки на двух ногах через предметы. Подвижная игра «Медведи и пчелы». 83. Упражнять детей чередовании ходьбы и бег. Игровые задания: «Гонка мячей» (эстафета), «Кто быстрее». Подвижная игра «Ловишки - перебежки»	3	01.04 03.04 04.04	
29	84. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. Прокатывание обручей друг другу. Пролезание в обруч боком и прямо. 85. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. Прокатывание обручей друг другу. Пролезание в обруч. 86. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Бег на выносливость. Прокатывание обруча в прямом направлении.	84. Упражнять детей в ходьбе и беге между Предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей (3 м.) и пролезании в них. Подвижная игра «Стоп». 85. Упражнять в прыжках через короткую скакалку (8-10 м.), продвигаясь вперед, в прокатывании обручей друг другу, в пролезании в обруч. Подвижная игра «Стоп». 86. Упражнять детей в прерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. Игровые упражнения: «Пройди –не задень», «Догони обруч», «Перебрось и поймай». Подвижная игра «Кто быстрее передаст мяч (в кругу)». Эстафеты	3	08.04 10.04 11.04	

30	87. Метание мешочков в вертикальную цель одной рукой способом от плеча. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку. Ходьба по гимнастической 88. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 89. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Бег на скорость	87. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель (2,5 м.); упражнять в ползании и равновесии. Подвижная игра «Удочка». 88. Упражнять в метании мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (3 м.), в ходьбе по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны, ползании по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Подвижная игра «Удочка». 89. Упражнять в беге на скорость Игровые упражнения: «Кто быстрее» (эстафета), «Мяч в кругу». Подвижная игра «Карасель»	3	15.04 17.04 18.04	
31	90. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 91. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по рейке приставным шагом и спуск вниз. Перепрыгивание через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. Ходьба на носках между набивными мячами руки на поясе. 92. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Бег на скорость	90. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Горелки». 91. Упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по рейке приставным шагом и спуск вниз, в перепрыгивании через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (3-4 м.), ходьбе на носках между набивными мячами руки на поясе. Подвижная игра «Горелки». 92. Упражнять в беге на скорость. Игровые упражнения «Сбей кеглю», «Пробеги – не задень», «С кочки на кочку». Эстафета с мячом «Быстро передай»	3	22.04 24.04 25.04	

	93. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Бросание мяча о стенку одной рукой, ловля мяча двумя руками. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до флажка	93. Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед (4.м.); отрабатывать навыки бросания мяча о стену (2 м.). Подвижная игра «Мышеловка»	1	29.04	
	94. Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. Ползание по прямой на ладонях и ступнях	94. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье. Подвижная игра «Не оставайся на полу»	1	06.05	
32	95. Бросание мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками. Пролезание в обруч правым и левым боком в группировке. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. 96. Бросание мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками, вверх одной рукой и ловля двумя. Пролезание в обруч прямо и боком. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 97. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Бросание мяча в ходьбе и ловле его одной рукой	95. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. Подвижная игра «Пожарные на учении». 96. Упражнять в бросании мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками, вверх одной рукой и ловля двумя. Повторить пролезание в обруч прямо и боком, ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Подвижная игра «Пожарные на учении». 97. Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Ловкие ребята», «С мячом». Подвижная игра «Мышеловка»	3	13.05 15.05 16.05	

33	98. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе. Прыжки на двух ногах между кеглями. 99. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Ходьба и бег с изменением темпа движения	98. Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями (4 м.). Подвижная игра «Караси и щука». 99. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом. Игровые упражнения: «Мяч водящему» «Гонка мячей» (эстафета), Подвижная игра «Не оставайся на полу»	2	20.05 23.05	

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нягани «Детский сад №7 «Журавлик»»

Приложение 24
к образовательной программе
дошкольного образования
на 2024-2025 уч. г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ
№ 11 «РАДУГА»

Инструктор по физической культуре:
Фомина Нина Владимировна

Нягань 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федеральной образовательной программы дошкольного образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 25.11.2022 №1028, Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования от 17 октября 2013г. №1155, и является приложением к образовательной программе МАДОУ г. Нягани «Д/с №7 «Журавлик».

Объем учебной нагрузки в течение дня, недели определен в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 - 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Данная рабочая программа обеспечивает разностороннее физическое развитие детей в возрасте от 6 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Рабочая программа составлена для подготовительной группы, рассчитана на 33 учебные недели, всего 99 занятий в год. Занятия по физической культуре в подготовительной группе проводятся 3 раза в неделю: 2 раза в спортивном зале и 1 раз в неделю на свежем воздухе. Продолжительность занятия составляет 30 мин.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому);
- ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

- ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;
- бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2 - 3 минут; быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами; челночный бег 3 x 10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;
- прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;
- прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами;
- упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднятие и опускание ног лежа на спине;
- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением.

Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) *Подвижные игры:* педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) *Спортивные игры*: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

4) *Спортивные упражнения*: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку "лесенкой", "елочкой".

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10 - 15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

Планируемые результаты к концу года:

В результате, к концу 7 года жизни, ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, гибкость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров; осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми; проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует; активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми; проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.), оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности; осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности, имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, некоторых видах спорта и спортивных достижениях, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие; стремится оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих.

Список средств обучения:

Технические средства обучения: магнитофон, электронный носитель с музыкальными произведениями, тренажёры, секундомер

Спортивное оборудование: мячи различного диаметра, кубики различных размеров, скакалки, гимнастические маты, гимнастические лестницы, кегли, массажные дорожки, мягкие модули разных форм и размеров, погремушки, обручи, футбольные ворота, ограничители, канат, скамьи, гимнастические палки, флажки, гимнастические коврики, баскетбольные кольца и мячи, волейбольная сетка и мяч, гантели.

Педагогическая диагностика

Оценка уровня усвоения детьми программы осуществляется инструктором по физической культуре по «Педагогической диагностике достижения планируемых результатов» Кулекиной И.А. 2023г., в полном соответствии с задачами программы для детей 6 – 7 лет. Отслеживание уровня освоения детьми основной общеобразовательной программы проводится: с 01.09.2024 по 18.09.2024г. (1 этап), с 18.05. 2025 по 31.05.2025г. (2 этап).

Список литературы:

1. Кулекина И.А. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов детьми дошкольного возраста. – Спб 2023г.Л.И.
2. Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2021г.
3. Э.Я. Степаненкова Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет- Москва.: Мозаика-Синтез, 2013г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Образовательная область ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ
Образовательная деятельность ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

№	Тема	Программное содержание	Кол Час	Дата	Примечание
1	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через шнуры. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Равномерный бег, бег с ускорением. 3. Прыжки с разбега, с доставанием до предмета. Перебрасывание мяча через шнур друг другу двумя руками из-за головы. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола	1. <i>Упражнять</i> в ходьбе по скамейке с мешочком на голове, приставляя пятку одной ноги к носку другой. <i>Упражнять</i> в прыжках на двух ногах через шнуры (40см.). <i>Развивать</i> точность движений при переброске мяча друг другу двумя руками снизу (3 м). Подвижная игра «Ловишки». 2. <i>Упражнять</i> в равномерном беге и беге с ускорением, в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд. Игровые упражнения «Ловкие ребята», «Пингвины», Подвижная игра «Догони свою пару». 3. <i>Упражнять</i> в прыжках с разбега, с доставанием до предмета, перебрасывании мяча через шнур друг другу двумя руками из-за головы (4 м.), подлезании под шнур, не касаясь руками пола. Подвижная игра «Не оставайся на полу»	3	17.09 18.09 20.09	
2	4. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. Ползание на гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Ходьба по гимнастической скамейке с заданием: поднять прямую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши. 5. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Ходьба и бег между предметами. 6. Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками. Ползание по скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по скамейке с заданием	4. <i>Упражнять</i> в подбрасывании мяча одной рукой и ловля его двумя руками, ползании на гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, ходьбе по гимнастической скамейке с заданием: поднять прямую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши. Подвижная игра «Удочка». 5. <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге между предметами. Игровые упражнения «Быстро встань в колонну», «Прокати обруч». Подвижная игра «Совушка», «Великаны и гномы». 6. Развивать ловкость в упражнении с мячом, координацию движений в заданиях на сохранение равновесия. Повторить ползание по г. скамье. Ходьба по г. скамье, в середине выполнить поворот, пройти дальше. Подвижная игра «Удочка»	3	24.09 25.09 27.09	

3	7. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. Ходьба по гимнастической скамейке с заданием: присесть на середине скамейки, хлопают в ладоши, выпрямится и идти дальше. Прыжки из обруча в обруч. 8. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения в прыжках и с мячом. 9. Лазанье в обруч, правым и левым боком. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры	7. <i>Упражнять</i> в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. Повторить ходьбу по гимнастической скамейке с заданием: присесть на середине скамейки, хлопают в ладоши, выпрямится и идти дальше, прыжки из обруча в обруч. Подвижная игра «Не попадись». 8. Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу. Упражнения в прыжках и с мячом. Игровые упражнения «Прыжки по кругу», «Проведи мяч». Подвижная игра «Круговая лапта». 9. Упражнять в лазанье в обруч, правым и левым боком, равновесии. Повторить прыжки через шнуры на одной ноге. Подвижная игра «Не попадись»	3	01.10 02.10 04.10	
4	10. Ходьба по гимнастической скамейке с заданием: присесть на середине скамейки, выпрямится и идти дальше. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. 11. <u>Занятие на свежем воздухе</u>. Бег с преодолением препятствий – перепрыгивание через бруски. 12. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжках на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком	10. <i>Развивать</i> ловкость в упражнении с мячом. <i>Упражнять</i> в ходьбе по гимнастической скамейке с заданием. <i>Повторить</i> прыжки на правой и левой ноге через шнуры (40 см.). Подвижная игра «Перелет птиц». 11. <i>Упражнять</i> в беге с преодолением препятствий, развивать ловкость в упражнениях с мячом. Повторить задания в прыжках. Игровые упражнения «Перебрось - поймай». Подвижная игра «Не попадись», «Фигуры». 12. <i>Упражнять</i> в ходьбе по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. <i>Упражнять</i> в прыжках на двух ногах через шнур. <i>Развивать</i> ловкость в упражнении с мячом. Подвижная игра «Перелет птиц»	3	08.10 09.10 11.10	

5	13. Прыжки с высоты. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи» в прямом направлении. 14. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Ходьба и бег между предметами. 15. Прыжки с высоты. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. Забрасывание мяча в корзину двумя руками. Пролезание в обруч на четвереньках, прямо и боком	13. <i>Отрабатывать</i> навык приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки (40 см.). <i>Упражнять</i> в отбивании мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. Повторить забрасывание мяча в корзину двумя руками. <i>Повторить</i> ползание на ладонях и ступнях (по-медвежьи». <i>Повторить</i> пролезание в обруч на четвереньках, прямо и боком, не касаясь руками пола. Игра «Не оставайся на полу». 14. <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге между предметами. Игровое упражнение «Быстро передай», «Пройди не - задень». Подвижная игра «Ловишки». 15. <i>Отрабатывать</i> навык приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. <i>Упражнять</i> в отбивании мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. <i>Повторить</i> ползание на ладонях и ступнях (по-медвежьи». <i>Повторить</i> пролезание в обруч на четвереньках, прямо и боком, не касаясь руками пола. Игра «Не оставайся на полу»	3	15.10 16.10 18.10	
6	16. Ведение мяча по прямой. Ползание по скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 17. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Бросок мяча в цель. 18. Ведение мяча между предметами. Ползание по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч. Ходьба по рейке гимнастической скамейки	16. <i>Упражнять</i> в ведении мяча по прямой. <i>Упражнять</i> в ползании по скамейке. <i>Упражнять</i> в ходьбе по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Подвижная игра «Удочка». 17. <i>Закреплять</i> навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя. Развивать точность в упражнениях с мячом. Игровые упражнения «Успей выбежать», «Мяч водящему» (эстафета). Подвижная игра «Не попадись». 18. <i>Упражнять</i> в ведении мяча между предметами (1 м.) <i>Упражнять</i> в ползании по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (3-4 м.). <i>Упражнять</i> в ходьбе по рейке гимнастической скамейки, руки за головой. Подвижная игра Подвижная игра «Удочка»	3	22.10 23.10 25.10	

7	19. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. 20. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Ходьба с остановкой по сигналу. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 21. Ползание на гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Прыжки на двух ногах между предметами. Ходьба по скамейке с мешочком на голове	19. <i>Упражнять</i> в ползании на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой (5 м.). <i>Повторить</i> прыжки на правой и левой ноге между предметами. 0,5 м. <i>Упражнять</i> в ходьбе по скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной. Подвижная игра «Удочка». 20. <i>Упражнять</i> в ходьбе с остановкой по сигналу. Умеренный бег (до 2 мин.). <i>Упражнять</i> в прыжках на правой и левой ноге между предметами. Игровые упражнения «Лягушки», «Не попадись». Подвижная игра «Совушка». 21. <i>Упражнять</i> в ползании на гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. <i>Повторить</i> прыжки на двух ногах между предметами, в конце прыгнуть в обруч. Бег через препятствия (10-15 см.). <i>Повторить</i> ходьбу по скамейке с мешочком на голове. Подвижная игра «Охотники и утки»	3	29.10 30.10 01.11	
8	22. Ходьба по канату боком, приставным шагом двумя способами (носки на канате, пятки на полу; середина стопы на канате). Прыжки на двух ногах через шнуры без паузы. Бросание мяча друг другу (эстафета). 23. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Прыжки на двух ногах через препятствия. 24. Ходьба по канату боком, руки за головой. Прыжки на правой и левой ноге поочередно, продвигаясь вдоль каната. Бросок мяча в корзину двумя руками	22. <i>Упражнять</i> в ходьбе по канату боком, двумя способами (носки на канате, <i>пятки на полу; середина стопы на канате</i>). <i>Упражнять</i> в прыжках на двух ногах через шнуры (40 см.). Бросание мяча друг другу (эстафета). Подвижная игра «Догони свою пару». 23. <i>Упражнять</i> в прыжках на двух ногах через препятствия. Игровые упражнения «Мяч о стенку», «Будь ловким». Подвижная игра «Мышеловка». 24. <i>Упражнять</i> в ходьбе по канату боком, руки за головой. <i>Упражнять</i> в прыжках на правой и левой ноге поочередно, продвигаясь вдоль каната. <i>Упражнять</i> в бросании мяча в корзину. Подвижная игра «Забрось мяч»	3	05.11 06.11 08.11	

9	25. Прыжки через короткую скакалку. Ползание по гимнастической скамье с мешочком на спине. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. 26. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения в беге с преодолением препятствий, с мячом. 27. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. Передача мяча в шеренгах (эстафета)	25. Упражнять в прыжках через короткую скакалку. <i>Повторить</i> ползание по гимнастической скамье с мешочком на спине. <i>Повторить</i> броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. Подвижная игра «Круговая лапта». 26. Упражнять в беге с преодолением препятствий. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Прыжки. Игровое упражнение «Перебрось – поймай». Подвижные игры «Не попадись», «Фигуры». 27. <i>Упражнять</i> в прыжках через короткую скакалку. <i>Повторить</i> ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. Передача мяча в шеренгах (эстафета), расстояние один шаг. Подвижная игра «Охотники и утки»	3	12.11 13.11 15.11	
10	28. Ведение мяча в прямом направлении и между предметами. Подлезание под дугу. Ходьба на носках между набивными мячами. 29. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с мячом и бегом. 30. Метание мешочков в горизонтальную цель. Ползание «на ладонях и ступнях» («по-медвежьему»). Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове	28. <i>Повторить</i> ведение мяча в прямом направлении и между предметами. <i>Повторить</i> подлезание под дугу. <i>Упражнять</i> в ходьбе на носках между набивными мячами. Подвижная игра «Перелет птиц». 29. <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен. Повторить игровые упражнения с мячом и бегом. Игровое упражнение «Мяч водящему» (эстафета). Подвижная игра «По местам!». 30. <i>Упражнять</i> в метании мешочков в горизонтальную цель (3-4 м.). <i>Повторить</i> ползание «на ладонях и ступнях» («по- медвежьему») 5м. <i>Упражнять</i> в ходьбе по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Подвижная игра «Не оставайся на полу»	3	19.11 20.11 22.11	

11	31. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. Бросание мяча одной рукой о стенку и ловли его после отскока об пол двумя руками. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с заданием: на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева на правой и левой ноге попеременно. 32. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Повороты прыжком на месте. Прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы. 33. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. Ходьба на носках по гимнастической скамейке, руки на поясе или за головой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди	31. <i>Разучить</i> переход с одного пролета на другой при лазанье на гимнастическую стенку. <i>Упражнять</i> в бросании мяча одной рукой о стенку и ловли его после отскока об пол двумя руками. <i>Повторить</i> ходьбу по скамейке боком приставным шагом с заданием, прыжки на двух ногах через шнур справа и слева на правой и левой ноге попеременно. Подвижная игра «Фигуры». 32. <i>Упражнять</i> в поворотах прыжком на месте. Повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы. Игровые упражнения «Гонка мячей» (эстафета), «С кочки на кочку». Подвижная игра «Хитрая лиса». 33. <i>Упражнять</i> в лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. <i>Упражнять</i> в ходьбе на носках по скамейке, руки на поясе за головой. <i>Повторить</i> забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Подвижная игра «Хитрая лиса»	3	26.11 27.11 29.11	
12	34. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах между предметами. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 35. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. 36. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу от груди и из-за головы, стоя в шеренгах. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с заданием: на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. Прыжки на правой и левой ноге попеременно вдоль шнура, продвигаясь вперед	34. <i>Упражнять</i> в подбрасывании малого мяча вверх и ловля его двумя руками. <i>Упражнять</i> в ходьбе боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи. <i>Повторить</i> прыжки на двух ногах между предметами. Подвижная игра «Хитрая лиса». 35. Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу. Повторить упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. Игровые упражнения «Пройди – не задень», «Пас на ходу». Подвижная игра «Совушка». 36. <i>Упражнять</i> в перебрасывании мячей друг другу двумя руками снизу от груди и из-за головы, стоя в шеренгах. <i>Повторить</i> ходьбу по скамейке с заданием. <i>Упражнять</i> в прыжках на правой и левой ноге попеременно вдоль шнура. Подвижная игра «Удочка»	3	03.12 04.12 06.12	

13	37. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. Ползание по скамейке на ладонях и коленях. Передача мяча в колонне (эстафета). 38. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения на равновесие. 39. Прокатывание мяча между предметами. Прыжки между предметами на двух ногах, на правой и левой поочередно. Ползание под шнур правым и левым боком	37. <i>Упражнять</i> в прыжках на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (6 м.). <i>Повторить</i> ползание по скамейке на ладонях и коленях. <i>Повторить</i> передачу мяча в колонне (эстафета). Подвижная игра «Ловишки с ленточками». 38. <i>Упражнять</i> в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу. Игровые упражнения «Пройди- не урони», «Из кружка в кружок». Подвижная игра «Стоп». 39. <i>Упражнять</i> в прокатывании мяча между предметами, подталкивая его двумя руками. <i>Повторить</i> прыжки на двух ногах, на правой и левой поочередно. <i>Упражнять</i> в ползании под шнур правым и левым боком (50 см.). Подвижная игра «Ловишки с ленточками»	3	10.12 11.12 13.12	
	40. Подбрасывание малого мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке на животе. Ходьба по рейке скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. 41. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. 42. Перебрасывание мячей в парах. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. Прыжки со скамейки на мат	40. <i>Упражнять</i> в подбрасывании малого мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. <i>Повторить</i> ползание по скамейке на животе. <i>Упражнять</i> в ходьбе по рейке скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. Подвижная игра «Воробышки - попрыгунчики». 41. Повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, равновесии. Игровые упражнения «Кто дальше бросит», «Точный пас», «Пройди – не урони». Подвижная игра «Лягушки и цапля». 42. <i>Упражнять</i> в прыжках со скамейки на мат. <i>Повторить</i> перебрасывание мячей в парах. (1,5 м.). <i>Повторить</i> ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (1 м.). Подвижная игра «Охотники и утки»	3	17.12 18.12 20.12	

15	43. Ползание на гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. 44. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые задания с использованием клюшки и шайбы. Метание снежков. 45. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед	43. <i>Упражнять</i> в ползании на гимнастической скамейке на ладонях и ступнях, в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Повторить прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен 6-8 м.). Подвижная игра «Хитрая лиса». 44. <i>Упражнять</i> в ходьбе между постройками из снега. Разучить игровое задание с использованием клюшки и шайбы. <i>Игровые упражнения</i> «Кто дальше бросит», «Точный пас». Игровые упражнения «Кто быстрее», «По дорожке проскользи». Подвижная игра «Два Мороза». 45. <i>Упражнять</i> в лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. Повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи, прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. Подвижная игра «Хитрая лиса»	3	24.12 25.12 27.12	
	46. Ходьба по рейки гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через препятствие. Ведение мяча с одной стороны зала на другую	46. <i>Упражнять</i> в прыжках на двух ногах через препятствие. <i>Повторить</i> ходьбу по скамейке с мешочком на голове. <i>Повторить</i> ведение мяча с одной стороны зала на другую (10 м.). Подвижная игра «День и ночь»	1	10.01	

16	47. Прыжки в длину с места. «Поймай мяч» - перебрасывание и ловли мяча. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой. 48. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Элементы хоккея. Метание снежков на дальность. 49. Прыжки в длину с места. Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши. <i>Ползание на скамейке на ладонях с мешочком на спине</i>	47. <i>Упражнять</i> в прыжках в длину с места. <i>Упражнять</i> в перебрасывании и ловли мяча. <i>Повторить</i> ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (5-6 м.). Подвижная игра «Совушка». 48. Повторить упражнения с элементами хоккея. Упражнять в метании снежков на дальность, в прыжках на двух ногах. <i>Игровые упражнения</i> «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Два Мороза». Подвижная игра «Веселые воробышки». 49. <i>Упражнять</i> в прыжках в длину с места. <i>Упражнять</i> в бросании мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши. <i>Повторить</i> ползание на скамейке на ладонях с мешочком на спине. Подвижная игра «Совушка»	3	14.01 15.01 17.01	
17	50. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. <i>Пролезание под шнур правым и левым боком. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики.</i> 51. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Ходьба между постройками из снега. Ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую. Катание друг друга на санках. 52. Бросание мячей и их ловля после отскока об пол в шеренгах. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении с пролезанием под шнур. Ходьба на носках, между предметами	50. <i>Упражнять</i> в подбрасывании малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. <i>Повторить</i> пролезание под шнур правым и левым боком. <i>Упражнять</i> в ходьбе по скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики 3 шага). Подвижная игра «Удочка». 51. <i>Упражнять</i> в ходьбе между снежками. Разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую. Повторить катание друг друга на санках. <i>Игровые упражнения</i> «Хоккеисты», «Прокати». Эстафеты. 52. <i>Упражнять</i> в бросании мячей и их ловля после отскока об пол в шеренгах. (3 м.). <i>Упражнять</i> в ползании на ладонях и коленях в прямом направлении с пролезанием под шнур (6 м.). <i>Упражнять</i> в ходьбе на носках, между предметами (0,5 м.). Подвижная игра «Удочка»	3	21.01 22.01 24.01	

18	53. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. Прыжки через короткую скакалку различными способами. 54. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Ходьба между постройками из снега. Скольжение по ледяной дорожке. 55. Ползание на четвереньках между предметами. Ходьба по рейки гимнастической скамейки, руки за головой. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	53. <i>Упражнять</i> в ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Повторить ходьбу по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки, прыжки через короткую скакалку различными способами. Подвижная игра «Паук и муха». 54. Повторить ходьбу между постройками из снега. Упражнять в скольжении между постройками из снега. <i>Игровые упражнения</i> «По ледяной дорожке», «По местам», «Поезд». Подвижная игра «Два Мороза». 55. <i>Упражнять</i> в ползание на четвереньках между предметами. Повторить ходьбу по рейки гимнастической скамейки, руки за головой, прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Подвижная игра «Паук и муха»	3	28.01 29.01 31.01	
19	56. Ходьба по скамейке, перешагивая через набивные мячи. Бросание одной рукой и ловлю двумя руками мяча после отскока от пола. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. 57. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Упражнения с клюшкой и шайбой. 58. Ходьба по рейке скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. Прыжки между набивными мячами. Эстафета «Гонка мячей»	56. <i>Упражнять</i> в ходьбе по скамейке, перешагивая через набивные мячи. <i>Повторить</i> бросание одной рукой и ловлю двумя руками мяча после отскока от пола. <i>Упражнять</i> в прыжках на двух ногах через короткие шнуры. Подвижная игра «Ключи». 57. <i>Повторить</i> упражнения с клюшкой и шайбой. Игровые упражнения «Быстро по местам», «Попрыгунчики», «Точная подача». Эстафеты. 58. <i>Упражнять</i> в ходьбе по рейке скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. <i>Повторить</i> прыжки между набивными мячами. Эстафета «Гонка мячей»	3	04.02 05.02 07.02	

20	59. Подскоки на правой и левой ноге попеременно, подвигаясь вперед. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах, двумя руками от груди. Подлезание под шнур прямо и боком. 60. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. 61. Прыжки между предметами на двух ногах, затем на правой и левой ноге попеременно. Ползание на ладонях и коленях между предметами. Переброска мяча друг другу в парах	59. Повторить подскоки на правой и левой ноге попеременно, подвигаясь вперед. <i>Упражнять</i> в перебрасывании мячей друг другу в шеренгах, двумя руками от груди. <i>Повторить</i> подлезание под шнур прямо и боком. Подвижная игра «Не оставайся на полу». 60. <i>Повторить</i> упражнения с клюшкой и шайбой. Игровые упражнения «Гонки санок», «Пас на клюшку». Подвижная игра «Затейник». 61. <i>Упражнять</i> в переброске мяча друг другу в парах. Упражнять в прыжках между предметами на двух ногах, затем на правой и левой ноге попеременно. <i>Повторить</i> ползание на ладонях и коленях между предметами. Подвижная игра «Не оставайся на полу»	3	11.02 12.02 14.02	
21	62. Лазанье на стенку с переходом на другой пролет и спуск вниз. Бросание мяча о стену и ловля его после отскока об пол. Ходьба парами по стоящим рядом гимнастическим скамейкам, держась за руки. «Попади в круг» - метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу. 63. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. 64. Лазанье на стенку с переходом на другой пролет. Перебрасывание мячей друг другу разными способами. Ходьба по скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой	62. <i>Упражнять</i> в метании мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу. <i>Бросание</i> мяча о стену и ловля его после отскока об пол (2 м.). <i>Упражнять</i> в лазанье на стенку с переходом на другой пролет и спуск вниз (на уровне четвертой рейки). <i>Упражнять</i> в ходьбе по скамейкам, держась за руки. Подвижная игра «Не попадись». 63. <i>Повторить</i> упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. Игровые упражнения «Гонки санок», «Загони шайбу». Подвижная игра «Затейник». 64. Повторить в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимнастической стенке. Подвижная игра «Не попадись»	3	18.02 19.02 21.02	

22	65. Ползание на четвереньках между предметами. Ходьба по скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. Прыжки из обруча в обруч. 66. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с метанием снежков и прыжками. 67. Лазанье на стенку с переходом на другой пролет. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Перебрасывание мячей друг другу	65. <i>Упражнять</i> в ползании на четвереньках между предметами 1 м.). <i>Упражнять</i> в ходьбе по скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. <i>Повторить</i> прыжки из обруча в обруч. Подвижная игра «Жмурки». 66. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания. Повторить игровые упражнения с метанием снежков и прыжками. Игровые упражнения «Кто дальше бросит», «Не попадись». Подвижная игра «Карусель», «Затейник». 67. <i>Упражнять</i> в лазанье на стенку с переходом на другой пролет. Повторить ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голове, перебрасывание мячей друг другу. Подвижная игра «Жмурки»	3	25.02 26.02 28.02	
23	68. Ходьба по скамейке навстречу друг другу. Бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками. Прыжки на двух ногах ноги врозь – ноги вместе с продвижением вперед. Передача мяча в шеренгах. 69. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Бег на скорость. Упражнения с прыжками и мячом. 70. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Передача мяча в шеренгах	68. Упражнять в ходьбе по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. Повторить бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками, прыжки на двух ногах ноги врозь – ноги вместе с продвижением вперед, передачу мяча в шеренгах. Подвижная игра «Ключи». 69. Упражнять в беге на скорость. Повторить упражнения с прыжками и мячом. Игровые упражнения «Мяч о стенку». Подвижные игры «Лягушки в болоте», «Совушка». 70. Повторить ходьбу по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной, прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Упражнять в передачи мяча в шеренгах. И.п. – стоя на коленях, сидя на пятках. Подвижная игра «Ключи»	3	04.03 05.03 07.03	

24	71. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. Проползание под шнур, не касаясь руками пола. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками и ловля его после отскока от пола. <u>72. Занятие на свежем воздухе</u> Ходьба и бег с перешагиванием через предметы. 73. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге. Переброска мячей в парах. Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьему»	71. <i>Упражнять</i> в перебрасывании мяча через шнур двумя руками и ловля его после отскока от пола. <i>Повторить</i> прыжки через короткую скакалку. <i>Повторить</i> проползание под шнур, не касаясь руками пола. Подвижная игра «Мышеловка». 72. <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге с перешагиванием через предметы. Подвижные игры «Мы - веселые ребята», «Тихо-громко». Подвижная игра «Охотники и утки». 73. <i>Упражнять</i> в прыжках через шнуры на правой и левой ноге. Повторить переброску мячей в парах, ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьему». Подвижная игра «Мышеловка»	3	11.03 12.03 14.03	
25	74. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой попеременно. Ползание в прямом направлении на четвереньках (6-8 м.) Ходьба по скамейке с мешочком на голове. 75. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Бег на скорость. Игровые упражнения с прыжками и с мячом. 76. Метание мешочков в горизонтальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Ходьба между предметами змейкой с мешочком на голове	74. <i>Упражнять</i> в метании мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой попеременно (3м.). <i>Повторить</i> ползание в прямом направлении на четвереньках (6-8 м.) Повторить ходьбу по скамейке с мешочком на голове. Подвижная игра «Волк во рву». 75. <i>Упражнять</i> в беге на скорость. Ходьба с перестроением в одну и две колонны расхождением. Повторить игровые упражнения с прыжками и с мячом. Игровые упражнения «Быстро по местам», «Ловкие зайчата», «Пас ногой». Подвижная игра «Горелки». 76. <i>Повторить</i> метание мешочков в горизонтальную цель, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. <i>Упражнять</i> в ходьбе между предметами змейкой с мешочком на голове. Подвижная игра «Волк во рву»	3	18.03 19.03 21.03	

26	77. Лазанье на гимнастическую стенку. Перебрасывание мячей в парах произвольным способом. Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 78. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с прыжками и с мячом. 79. Лазанье под шнур прямо и боком. Передача мяча в шеренге. Прыжки через короткую скакалку	77. <i>Упражнять</i> в лазанье на гимнастическую стенку. <i>Упражнять</i> в перебрасывании мячей в парах произвольным способом. <i>Повторить</i> ходьбу по прямой с перешагиванием через набивные мячи. <i>Повторить</i> прыжки на правой и левой ноге между предметами. Подвижная игра «Совушка». 78. Игровое упражнение «Гонка мячей». Подвижные игры «Удочка», «Горелки». 79. <i>Повторить</i> лазанье под шнур прямо и боком, передачу мяча в шеренге. <i>Упражнять</i> в прыжках через короткую скакалку. Подвижная игра «Совушка»	3	25.03 26.03 28.03	
27	80. Ходьба по скамейке на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед Переброска мячей в шеренгах. 81. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Упражнения с бегом, в прыжках и с мячом. 82. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове, на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти дальше. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. Переброска мячей друг дугу в парах	80. <i>Упражнять</i> в переброске мячей в шеренгах (бросок мяча в середину). <i>Упражнять</i> в ходьбе по скамейке на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. <i>Повторить</i> прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. Подвижная игра «Хитрая лиса». 81. Повторить игровые упражнения с бегом. Бег с изменением темпа, «змейкой». Игровые упражнения «Перешагни – не задень», «С кочки на кочку». Подвижная игра «Охотники и утки», «Великаны и гномы». 82. <i>Упражнять</i> в ходьбе по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове, на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти дальше. Повторить прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед, переброску мячей друг дугу в парах. Подвижная игра «Хитрая лиса»	3	01.04 02.04 04.04	

28	83. Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча друг другу в парах произвольным способом. <i>Ползание</i> на четвереньках в прямом направлении. «Кто быстрее до кубика». 84. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Бег на выносливость. 85. Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча. Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола. Эстафеты	83. <i>Упражнять</i> в прыжках в длину с разбега. <i>Упражнять</i> в перебрасывании мяча друг другу в парах произвольным способом. <i>Повторить</i> ползание на четвереньках в прямом направлении. «Кто быстрее до кубика». Подвижная игра «Мышеловка» 84. <i>Упражнять</i> в беге на выносливость. Повторить упражнения с мячом и прыжки. Игровые упражнения: «Пас ногой», «Пингвины». Подвижная игра «Горелки». Игра малой подвижности по выбору детей. 85. <i>Упражнять</i> в прыжках в длину с разбега. <i>Повторить</i> перебрасывание мяча. <i>Повторить</i> подлезание под шнур. Эстафеты	3	08.04 09.04 11.04	
29	86. Метание мешочков на дальность способом от плеча. Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. Прыжки на двух ногах ноги врозь – ноги вместе «Кто быстрее до флажка». 87. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Беговые упражнения. 88. Метание мешочков на дальность. Ползание на четвереньках между предметами. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад	86. <i>Упражнять</i> в метании мешочков на дальность способом от плеча. <i>Повторить</i> ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине. <i>Повторить</i> ходьбу боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. <i>Повторить</i> прыжки на двух ногах ноги врозь – ноги вместе «Кто быстрее до флажка». Подвижная игра «Ловишки». 87. Беговые упражнения. (бег, выбрасывая ноги вперед, забрасывая голень назад). Прыжки сериями по 20 прыжков (3 раза подряд). Игровые упражнения «Пройди-не задень», «Кто дальше прыгнет», «Пас ногой», «Поймай мяч». Игра малой подвижности «Тихо - громко». 88. <i>Упражнять</i> в метании мешочков на дальность. <i>Повторить</i> ползание на четвереньках между предметами. <i>Упражнять</i> в прыжках через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад. Подвижная игра по выбору детей	3	15.04 16.04 18.04	

30	89. Перебрасывание мяча в шеренгах. Прыжки в длину с разбега. Передача мяча ногой. Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове. 90. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения с ходьбой и бегом, прыжках и с мячом. 91. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно: два прыжка перед шнуром, третий – через шнур. Перебрасывание мячей друг другу произвольным способом	89. <i>Упражнять</i> в передаче мяча ногой. <i>Повторить</i> перебрасывание мяча в шеренгах. <i>Упражнять</i> в прыжках в длину с разбега. <i>Упражнять</i> в ходьбе на носках между предметами с мешочком на голове. Подвижная игра «Ловишки с ленточками». 90. Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом. Развивать ловкость при выполнении упражнений в прыжках и с мячом. <i>Игровые упражнения</i> «Гонка мячей» (эстафета), «Передача мяча в колонне». Подвижные игры «Лягушки в болоте», «Горелки». 91. <i>Упражнять</i> в прыжках через шнуры на правой и левой ноге попеременно: два прыжка перед шнуром, третий – через шнур. <i>Повторить</i> перебрасывание мячей друг другу произвольным способом. Эстафеты с мячом	3	22.04 23.04 25.04	
31	92. Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока с дополнительным заданием. Ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед. 93. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Перебрасывание мяча друг другу в движении	92. <i>Упражнять</i> в бросании мяча о стенку и ловля его после отскока с дополнительным заданием, прыжках с ноги на ногу, продвигаясь вперед (5 м.). <i>Упражнять</i> в ходьбе по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. Подвижная игра «Совушка». 93. Развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении. Игровые упражнения «Пас на ходу», «Брось – поймай», «Как зайки». Подвижная игра «Салки»	2	29.04 30.04	
32	94. Прыжки в длину с места. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. Пролезание в обруч прямо и боком. 95. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с мячом	94. <i>Упражнять</i> в прыжках в длину с места. <i>Повторить</i> ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. <i>Упражнять</i> в пролезании в обруч прямо и боком. Подвижная игра «Горелки». 95. Игровые упражнения «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Как зайки». Подвижная игра «Мышеловка»	2	06.05 07.05	

33	96. Метание мешочков на дальность. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 97. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Упражнения с мячом. 98. «Кто дальше бросит» - метание мешочков на дальность правой и левой рукой. Пролезание под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола. Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове	96. <i>Упражнять</i> в метании мешочков на дальность. Повторить ходьбу по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Подвижная игра «Воробьи и кошка». 97. Повторить упражнения с мячом и прыжками. <i>Игровые упражнения</i> «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Как зайки». Подвижная игра «Мышеловка». 98. <i>Упражнять</i> в метании мешочков на дальность правой и левой рукой. Повторить пролезание под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, ходьбу между предметами на носках с мешочком на голове. Подвижная игра «Воробьи и кошка»	3	13.05 14.05 16.05	
	99. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке и спуск вниз. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. Прыжки на двух ногах между кеглями	99. <i>Упражнять</i> в лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке и спуск вниз. Повторить ходьбу по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, прыжки на двух ногах между кеглями. Подвижная игра «Охотники и утки»	1	20.05	

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нягани «Детский сад №7 «Журавлик»

Приложение №
к образовательной программе
дошкольного образования
на 2024-2025 уч. год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ
ГРУППЫ № 15 «ПЧЁЛКА»**

Инструктор по физической культуре:
Маркова И.А.

г. Нягань, 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Федеральной образовательной программы дошкольного образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028, Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования от 17 октября 2013г. N 1155 и является приложением к образовательной программе МАДОУ г. Нягани «Д/с №7 «Журавлик».

Программа разработана для детей 3-4 лет, посещающих вторую младшую группу № 15 «Пчёлка». В группе 24 детей, из них 12 девочек и 12 мальчиков. Все дети в данной группе занимаются по единой программе. Противопоказаний к занятиям физической культурой у детей нет.

Объём учебной нагрузки в течение дня, недели определён в соответствии с Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Продолжительность занятий составляет не более 15 минут и проводится 3 раза в неделю: вторник, четверг – в спортивном зале, пятница – на свежем воздухе, всего 99 занятий в год.

Физкультурные занятия во второй младшей группе построены по общепринятой структуре и состоят: из вводной, основной и заключительной частей. Для каждой части занятия характерны свои задачи.

Целью образовательной деятельности в области физического развития является формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

Задачами образовательной деятельности в области физического развития с детьми *четвёртого года жизни являются:*

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей.

Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание:

прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

- ползание, лазанье:

ползание на четвереньках на расстояние 4 - 5 - 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3 - 4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

- ходьба:

ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, "змейкой", с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

- бег:

бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убежание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50 - 60 сек; быстрый бег 10 - 15 м; медленный бег 120 - 150 м;

- прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2 - 3 м; через линию (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25 - 30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4 - 6 параллельных линий (расстояние 15 - 20 см); спрыгивание (высота 10 - 15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2 - 5 см);

- упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

- музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий различные формы активного отдыха и подвижные игры:

ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) *Подвижные игры:* педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

3) *Спортивные упражнения:* педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

4) *Формирование основ здорового образа жизни:*

педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками;

формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) *Активный отдых.*

Физкультурные досуги: досуг проводится 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

Планируемые результаты освоения программы

В результате, к концу 4 года жизни, ребенок:

- демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

- демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;

Педагогическая диагностика

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребенка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов детьми дошкольного возраста проводится воспитателем по методическому пособию И.А Кулекиной. 2 раза в год, в начале учебного года: 02.09.2024-13.09.2024 г. и в конце учебного года 19.05.2024 - 30.05.2024 г.

Перечень методической литературы и пособий:

1. От рождения до школы: Инновационная программа дошкольного образования. / Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой – 6-е изд., доп. - М.: МОЗАЙКА - СИНТЕЗ, 2020. 368 с.
2. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа.» – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2015.
3. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет.» – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2015.
4. Борисова М.М. «Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016.
5. Степаненкова Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет.» – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016.

Календарно-тематическое планирование

Образовательная область «Физическое развитие»

Занятие – физкультура

№	Тема	Программное содержание	Кол. часов	Дата	Примечание
Сентябрь					
1.	1-2 1. Ходьба по прямой дорожке (ширина – 20 см, длина – 3 м). 2. «Бегите ко мне» - бег в прямом направлении по сигналу (3-4 раза). П/и «По ровненькой дорожке» 3. <u>Занятие на свежем воздухе</u> . Игры с бегом. П/и: «Догони меня», «Бегите ко мне».	1. Учить ходьбе по прямой дорожке, сохраняя равновесие. 2. Развивать умение действовать по сигналу, в беге всей группой. 3. Воспитывать у детей умение соблюдать правила в подвижной игре.	3 ч.	17.09. 19.09. 20.09.	
2.	4-5 1. «Прокати и догони» - прокатывание мячей. 2. Ползание с опорой на ладони и колени (3 раза). п/и «Кот и воробышки» мп/и «Давайте вместе с нами». 6. <u>Занятие на свежем воздухе</u> . Игровые упражнения с мячом. П/и: «Пузырь», «Мой веселый звонкий мяч», «Найди свой домик».	1. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. 2. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. 3. Воспитывать у детей умение выполнять правила в подвижных играх.	3 ч.	24.09. 26.09. 27.09.	
Октябрь					
3.	7-8 1. Упражнение в равновесии «Пойдём по мостику». 2. «Перепрыгни ручеёк» Перепрыгивание через шнур, положенный на полу. п/и «Найди свой домик» мп/и «Кошка выпускает коготки» 9. <u>Занятие на свежем воздухе</u> . Игровые упражнения с мячом. П/и: «Мой веселый звонкий мяч», «Поймай комара».	1. Учить сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической доске. 2. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. 3. Воспитывать у детей умение выполнять правила в подвижных играх.	3 ч.	01.10. 03.10. 04.10.	
4.	10-11	1. Упражнять в прыжках			

	1. «Зайчики». Прыжки в обруч из обруча (3 раза). 2. «Прокати мяч». Прокатывание мяча друг другу, стоя в обруче (4-5 раз). П/и «Автомобили», мп/и «Жили-были зайчики». 12. <u>Занятие на свежем воздухе</u>. Игровые упражнения с бегом и прыжками. П/и: «Поезд», «Кот и воробышки».	с приземлением на полусогнутые ноги. 2. Развивать умение энергично отталкивать мяч кистями рук при прокатывании друг другу. 3. Воспитывать у детей умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.	3 ч.	08.10. 10.10. 11.10.	
5.	13-14 1. «Быстрый мяч» Прокатывание мяча вперёд, бегом за ним. 2. «Проползи – не задень» Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени «змейкой» между предметами. П/и «Зайка серый умывается», мп/и «Повстречались» 15. <u>Занятие на свежем воздухе</u>. И/у с мячом и прыжками. П/и: «Поезд», «Найдем игрушку».	1. Учить детей во время бега останавливаться на сигнал воспитателя. 2. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. 3. Упражнять в координации движений при ползании на четвереньках.	3 ч.	15.10. 17.10. 18.10.	
6.	16-17 1. «Крокодильчики» Ползание под шнур (h-50см). И.п. – на четвереньках с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 2. «Пробеги – не задень» Ходьба и бег между предметами (5-6 шт.) на расстоянии 50 см друг от друга. П/и «Птички в гнёздышках», мп/и «Дерево, кустик, травка». 18. <u>Занятие на свежем воздухе</u>. Игровые упражнения с мячом и прыжками. П/и: «Поймай комара», «Догони мяч».	1. Учить детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону. 2. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках под натянутым шнуром. 3. Упражнять детей в ходьбе и беге между модулями, не задевая их. 3. Воспитывать интерес к занятиям физическими упражнениями.	3 ч.	22.10. 24.10. 25.10.	
7.	19-20 1. «Через болото»	1. Учить приземляться на полусогнутые ноги в	3 ч.	29.10.	

	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (плоского). 2. «Точный пас» Прокатывание мячей двумя руками в парах, (расстояние 2 м). П/и «Мыши в кладовой» мп/и «Тишина». 21. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения с мячом. П/и: "Мыши в кладовой", "Поезд".	прыжках из обруча в обруч. 2. Развивать координацию движений и глазомер в прокатывании мяча друг другу. 3. Воспитывать настойчивость и выдержку.		31.10. 01.11.	
Ноябрь					
8.	22-23 1. «Петушки» Перешагивание медболов, высоко поднимая колени. 2. «Катится колобок» Прокатывание мяча между предметами (на расстоянии 1 м один от другого, 5-6 штук). Подталкивая мяч двумя руками, не отпуская от себя далеко. П/и «Зайцы и волк», мп/и «Мы погреемся немножко». 24. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения на равновесие и с прыжками. П/и: "Наседка и цыплята", "Догони мяч".	1. Учить в перешагивании через набивные мячи, высоко поднимая колени и сохраняя равновесие, осанку. 2. Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами. 3. Воспитывать у детей умение согласовывать движения в физических упражнениях, игре.	3 ч.	05.11. 07.11. 08.11.	
9.	25-26 1. «Паучки» Ползание по доске с опорой на ладони и колени быстро. 2. Ходьба по доске, положенной на полу, с остановкой в полуприседе около кубика. П/и «Найди себе пару», мп/и «Дом» 27. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения с мячом и прыжками. П/и "Поймай комара", "Кот и мыши".	1. Учить ползать по доске с опорой на ладони и колени, развивая координацию движений рук и ног. 2. Развивать равновесие в ходьбе по гимнастической доске. 3. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой.	3 ч.	12.11. 14.11. 15.11.	
10	28-29 1. Упражнения в равновесии	1. Упражнять детей в равновесии при ходьбе по	3 ч.	19.11.	

	«В лес по тропинке» - ходьба по доске (на пол положены параллельно друг другу доски). 2. «Перепрыгни ручеёк» Перепрыгивание через два шнура (ширина 50 см), положенные на полу. П/и «Найди свой цвет», мп/и «Пропавшие ручки» 30. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения с мячом. П/и: «Пузырь», «Поймай комара», «Зайка серый умывается».	ограниченной площади опоры. 2. Упражнять детей в перепрыгивании через два шнура, положенные на полу и приземляться на полусогнутые ноги. 3. Воспитывать выдержку, настойчивость.		21.11. 22.11.	
11	31-32 1. «Лягушки» Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд до «болотца» и прыгнуть через шнур. 2. И/у «Пройди – не задень». Ходьба между предметами (6-8 шт.), расставленные в две линии на расстоянии 40 см друг от друга. П/и «Коршун и птенчики», мп/и «Ёлочка». 33. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения с мячом, прыжками и на подлезание. П/и: «Найди свой домик», «Бегите ко мне».	1. Учить детей в прыжках мягко приземляться на полусогнутые ноги. 2. Продолжать детей учить сохранять равновесие и правильную осанку в ходьбе между предметами. 3. Воспитывать трудолюбие, выполняя физические упражнения.	3 ч.	26.11. 28.11. 29.11.	
Декабрь					
12	34-35 1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на гимнастический мат. 2. Прокатывание мячей друг другу. И.п. – стойка на коленях, мяч на полу (4-5 раз). п/и «Найди свой домик» мп/и «Давайте вместе с нами» 36. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения на равновесие. П/и: «Наседка	1. Учить детей выполнять размах рукой, бросая мешочек вдаль. 2. Упражнять в прокатывании мяча по сигналу. 3. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.	3 ч.	03.12. 05.12. 06.12.	

	и цыплята», «Воробышки и кот».				
13	37-38 1. И/у «Не упусти» Прокатывание мяча между предметами (предметы на расстоянии 50-60 см), подталкивая его двумя руками снизу (руки «совочком»). 2. «Проползи – не задень» (высота 50 см). 3-4 дуги вдоль зала. Присесть и пройти прямо под дугой. П/и «Лягушки», мп/и «Снежок» 39. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения с прыжками. Подвижные игры с прыжками и бегом: «Лягушки», «Мыши в кладовой».	1. Учить детей прокатывать мяч между предметами, подталкивая его двумя руками снизу. 2. Упражнять детей в лазании под дугой, сохраняя правильную осанку. 3. Воспитывать интерес к упражнениям с мячом.	3 ч.	10.12. 12.12. 13.12.	
14	40-41 1. «Жучки на брёвнышке». Ползание по доске с опорой на ладони и колени. 2. «Пройдём по мостику» Ходьба по доске. П/и «Кот и воробышки» мп/и «Снежок» 42. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> П/и: «По ровненькой дорожке», «Лягушки», «Птица и птенчики».	1. Учить детей в ползании на повышенной опоре, сохраняя равновесие. 2. Упражнять детей в ходьбе по доске, положенной на полу, сохраняя правильную осанку и равновесие. 3. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.	3 ч.	17.12. 19.12. 20.12.	
15	43-44 1. Ползание по доске с опорой на ладони и колени. 2. Ходьба по доске, боком приставным шагом. П/и «Лягушки», мп/и «Снежок» 45. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> П/и: «По ровненькой дорожке», «Лягушки», «Мыши в кладовой».	1. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	3 ч.	24.12. 26.12. 27.12.	
Январь					
	46	1. Упражнять в			

	1. И/у «Пройди – не упади» - ходьба по доске (2-3 раза). 2. «Из ямки в ямку» Прыжки на двух ногах, из обруча в обруч. П/и «Зайцы и волк», мп/и «Кошка выпускает коготки». 47. <u>Занятие на свежем воздухе</u>. П/и: «Наседка и цыплята», «Лохматый пес», «Найди свой домик».	сохранении равновесия на ограниченной площади опоры. 2. Продолжать учить детей приземляться мягко на полусогнутые ноги в прыжках вперёд на двух ногах. 3. Воспитывать настойчивость в выполнении упражнений.	2 ч.	09.01. 10.01.	
16	48-49 1. «Зайки-прыгуны» Прыжки на двух ногах - «лапках» между «пеньками» - набивными мячами. 2. Прокатывание мяча между предметами. П/и «Птички в гнёздышках», мп/и «Тишина». 50. <u>Занятие на свежем воздухе</u>. П/и: «Найди свой цвет», «Воробышки и кот», «Пузырь».	1. Учить детей выполнять прыжки на двух ногах между предметами, энергично отталкиваясь ногами от пола, помогая себе руками. 2. Упражнять в прокатывании мяча вокруг предметов. 3. Воспитывать у детей умение согласовывать движения в физических упражнениях, игре.	3 ч.	14.01. 16.01. 17.01.	
17	51-52 1. «Медвежата» Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы (3м) 2 раза. 2. «Прокати – поймай» Прокатывание мяча друг другу, энергично отталкивая руками (руки «совочком»). П/и «Лохматый пёс», мп/и «Мы погреемся немножко». 53. <u>Занятие на свежем воздухе</u>. П/и: «Лягушки», «Поймай снежинку», «Догони мяч», «Добеги до кубика (кегли)».	1. Учить детей выполнять упражнения в ползании, развивая координацию движений. 2. Развивать ловкость рук при прокатывании мяча друг другу. 3. Воспитывать дружеские взаимоотношения при выполнении физических упражнениях в парах с мячом.	3 ч.	21.01. 23.01. 24.01.	
18	54-55 1. Упражнение в равновесии «Перешагни – не наступи» (2-3 раза). 2. «С пенёк на пенёк» - прыжки из обруча в обруч	1. Развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом. 2. Упражнять в прыжках с продвижением вперёд, помогая себе взмахом рук.	3 ч.	28.01. 30.01. 31.01.	

	без паузы. П/и «Найди свой цвет»/ мп/и по выбору детей. 56. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Ходьба по снежному валу: катание мячей в прямом направлении. П/и: «Мышки», «Поезд», «Найди свой цвет».	3. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми в подвижной игре.			
Февраль					
19	57-58 1. «Ловко и быстро» Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза). 2. «Весёлые воробышки» Прыжки с гимнастической скамейки на мат. П/и «Воробышки и кот», мп/и «Жили-были зайчики». 59. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> И/у на равновесие, в ходьбе и прыжках. П/ и: «Наседка и цыплята», «Лохматый пес», «Найди свой цвет».	1. Развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. 2. Упражнять детей приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки. 3. Воспитывать смелость, выполняя задания на возвышенности.	3 ч.	04.02. 06.02. 07.02.	
20	60-61 1. Лазание под дуги (3-4 дуги на расстоянии 1 м) в группировке. 2. Бросание мяча через шнур двумя руками из-за головы. П/и «Воробышки в гнездышках», мп/и «Мы погреемся немножко». 62. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Бросание снежков вдаль правой и левой рукой. П/ и: «По ровненькой дорожке», «Лягушки-попрыгушки», «Поймай снежинку», «Поезд».	1. Учить в умении группироваться в лазании под дуги. 2. Развивать ловкость и глазомер при бросании мяча через шнур. 3. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.	3 ч.	11.02. 13.02. 14.02.	
21	63-64 1. Бросание мяча через шнур двумя руками, на высоту поднятой вверх руки ребёнка. 2. Подлезание под шнур на высоте 50 см от пола, в	1. Развивать ловкость рук в бросании мяча через натянутый шнур. 2. Упражнять детей в лазании под шнуром, не касаясь пола. 4. Воспитывать	3 ч.	18.02. 20.02. 21.02.	

	группировке, не касаясь руками пола. П/и «Мышки в кладовой», мп/и «Угадай, кто кричит» 65. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Бросание снежков правой и левой рукой. П/и: «Воробышки и кот», «Поезд», «Лягушки».	настойчивость в достижении положительных результатов.			
22	66-67 1. Проползание под дугу (2 раза). 2. Упражнение в равновесии - ходьба по гимнастической доске с выполнением задания (2 раза). П/и «Лягушки-попрыгушки», мп/и «Дерево, кустик, травка». 68. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> И/у на подлезание, равновесие, метании и с прыжками. П/и: «Найди свой домик», «Наседка и цыплята».	1. Учить детей в умении группироваться при лазании под дугу. 2. Повторить упражнение в сохранении равновесия при ходьбе по доске. 3. Воспитывать настойчивость в выполнении упражнений.	3 ч.	25.02. 27.02. 28.02.	
Март					
23	69-70 1. Упражнение в равновесии «Ровным шагом» - ходьба по гимнастической доске приставным шагом с выполнением задания. 2. Прыжки на двух ногах змейкой (2 раза). П/и «Кролики», мп/и «Тишина». 71. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> И/у на равновесие, с мячом. П/и: "Найди свой домик", "Зайка серый умывается", "Лягушки".	1. Учить детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске. 2. Упражнять детей в прыжках между предметами. 3. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми в подвижной игре.	3 ч.	04.03. 06.03. 07.03.	
24	72-73 1. «Через канавку» - прыжки через препятствие. 2. «Точно в руки» - прокатывание мячей друг другу. И.П. – стойка на коленях, сидя на пятках.	1. Учить прыжки в длину с места, мягко приземляясь. 2. Развивать ловкость при прокатывании мяча. 3. Воспитывать интерес к занятиям физической	3 ч.	11.03. 13.03. 14.03.	

	П/и «Найди свой цвет» мп/и «Поймай мяч». 74. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> И/у на равновесие, метание. П/и: «Кролики», «Лягушки», «Лохматый пес».	культурой.			
25	75-76 1. «Медвежата» - ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы (3м) 2 раза. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, свободно балансируя руками (2-3 раза). П/и «Автомобили», мп/и «Тук-тук». 77. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> И/у с мячом: «Перебрось мяч», «Прокати мяч между кубиками». П/и: «Поезд», «Птица, птенчики».	1. Повторить упражнение в ползании. 2. Продолжать учить спускаться со скамейки, не прыгая. 3. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в подвижных играх.	3 ч.	18.03. 20.03. 21.03.	
26	78-79 1. Упражнение в равновесии – ходьба боком приставным шагом по гимнастической скамейке с выполнением задания (2-3 раза). 2. «В канавку» Прыжки через шнуры (2-3 раза). П/и «Мы хлопаем руками, мы топаем ногами», мп/и «Тишина». 80. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> И/у с прыжками и бросание предметов вдаль. П/и: «Поймай комара», «Кролики».	1. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. 2. Повторить прыжки через шнуры, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. 3. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой.	3 ч.	25.03. 27.03. 28.03.	
Апрель					
27	81-82 1. Прыжки из обруча в обруч. 2. «Точный пас» - прокатывание мяча друг другу. П/и «По ровненькой	1. Продолжать учить детей приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. 2. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. 3. Побуждать к	3 ч.	01.04. 03.04. 04.04.	

	дорожке». Ходьба в колонне по одному. 83. <u>Занятие на свежем воздухе</u>. И/у на равновесие: «Пройди по мостику». П/и: "Воробышки и кот", "Лягушки".	проявлению настойчивости при достижении конечного результата.			
28	84-85 1. Прыжки через «ручейки». 2. «Солнышко» Бросание мяча вверх и ловля его обратно. П/и «Лиса в курятнике» Ходьба в колонне по одному. 86. <u>Занятие на свежем воздухе</u>. И/у с мячом, на равновесие. П/и: «Мы топаем ногами», «Кролики и сторож».	1. Продолжать учить детей выполнять два прыжка в длину с места. 2. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. 3. Воспитывать настойчивость в достижении конечного результата.	3 ч.	08.04. 10.04. 11.04.	
29	87-88 1. «Проползи – не задень». Ползание на ладонях и коленях между предметами (2-3 раза). 2. «По мостику». Ходьба колонной по одному по гимнастической скамейке, свободно балансируя руками, в конце скамейки шаг вперед вниз (не прыгать). П/и «Огуречик, огуречик», мп/и «Пропавшие ручки». 89. <u>Занятие на свежем воздухе</u>. И/у на равновесие и с прыжками. П/и: «Сбей кеглю», «Воробышки и кот», «Наседка и цыплята».	1. Повторить ползание между предметами, сохраняя правильную осанку. 2. Развивать ловкость в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке. 3. Воспитывать у детей интерес к занятиям физическими упражнениями.	3 ч.	15.04. 17.04. 18.04.	
30	90-91 1. Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. П/и «Мыши в кладовой», мп/и «Попади в круг». 92. <u>Занятие на свежем воздухе</u>. И/у с мячом и с прыжками: «Кузнечики», «Зайки». П/и: «Кошка и	1. Повторить упражнения в равновесии и прыжках. 2. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.	3 ч.	22.04. 24.04. 25.04.	

	мышки», «Воробышки и кот».				
31	93-94 1. Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. П/и «Мыши в кладовой», мп/и «Попади в круг».	1. Повторить упражнения в равновесии и прыжках. 2. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.	2 ч.	29.04. 30.04.	
Май					
32	95-96 1. «Парашютисты» - прыжки с высоты (4-5 раз). 2. Прокатывание мяча друг другу, сидя ноги врозь. П/и «Кот и воробышки», мп/и «Подбрось – поймай».	1. Закрепить умение выполнять прыжок со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Упражнять детей в прокатывании мяча друг другу. 3. Воспитывать смелость при выполнении упражнений на гимнастической скамейке.	2 ч.	06.05. 07.05.	
33	97-98 1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке. П/и «Огуречик, огуречик» Ходьба в колонне по одному. <u>99. Занятие на свежем воздухе.</u> Прыжки через шнуры. П/и: «Мыши в кладовой», «Воробышки и кот».	1. Продолжать учить детей в бросании мяча вверх и ловле его. 2. Повторить ползание по гимнастической скамейке. 3. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой.	3 ч.	13.05. 15.05. 16.05.	
	Всего часов:		99		

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нягани «Детский сад №7 «Журавлик»

Приложение №
к образовательной программе
дошкольного образования
на 2024-2025 уч. год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ
ГРУППЫ № 16 «ЦЫПЛЯТА»**

Инструктор по физической культуре:
Маркова И.А.

г. Нягань, 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Федеральной образовательной программы дошкольного образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028, Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования от 17 октября 2013г. N 1155 и является приложением к образовательной программе МАДОУ г. Нягани «Д/с №7 «Журавлик».

Программа разработана для детей 3-4 лет, посещающих вторую младшую группу № 16 «Цыплята». В группе 25 детей, из них 13 девочек и 12 мальчиков. Все дети в данной группе занимаются по единой программе. Противопоказаний к занятиям физической культурой у детей нет.

Объём учебной нагрузки в течение дня, недели определён в соответствии с Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

Продолжительность занятий составляет не более 15 минут и проводится 3 раза в неделю: вторник, четверг – в спортивном зале, пятница – на свежем воздухе, всего 99 занятий в год.

Физкультурные занятия во второй младшей группе построены по общепринятой структуре и состоят: из вводной, основной и заключительной частей. Для каждой части занятия характерны свои задачи.

Целью образовательной деятельности в области физического развития является формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

Задачами образовательной деятельности в области физического развития с детьми *четвёртого года жизни являются:*

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей.

Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

Основные движения:

- *бросание, катание, ловля, метание:*

прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

- *ползание, лазанье:*

ползание на четвереньках на расстояние 4 - 5 - 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3 - 4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

- *ходьба:*

ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, "змейкой", с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

- *бег:*

бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50 - 60 сек; быстрый бег 10 - 15 м; медленный бег 120 - 150 м;

- *прыжки:* прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2 - 3 м; через линию (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25 - 30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4 - 6 параллельных линий (расстояние 15 - 20 см); спрыгивание (высота 10 - 15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2 - 5 см);

- *упражнения в равновесии:* ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

- *упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса:* поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

- *упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:* потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

- *упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:* поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

- *музыкально-ритмические упражнения,* разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку,

притопывание, приседания "пружинки", кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) *Подвижные игры:* педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

3) *Спортивные упражнения:* педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

4) *Формирование основ здорового образа жизни:*

педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками;

формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) *Активный отдых.*

Физкультурные досуги: досуг проводится 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

Планируемые результаты освоения программы

В результате, к концу 4 года жизни, ребенок:

- демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

- проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

- демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

- владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;

Педагогическая диагностика

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребенка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов детьми дошкольного возраста проводится воспитателем по методическому пособию И.А Кулекиной. 2 раза в год, в начале учебного года: 02.09.2024-13.09.2024 г. и в конце учебного года 19.05.2024 - 30.05.2024 г.

Перечень методической литературы и пособий:

1. От рождения до школы: Инновационная программа дошкольного образования. / Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой – 6-е изд., доп. - М.: МОЗАЙКА - СИНТЕЗ, 2020. 368 с.
2. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа.» – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2015.
3. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет.» – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2015.
4. Борисова М.М. «Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016.
5. Степаненкова Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет.» – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016.

Календарно-тематическое планирование

Образовательная область «Физическое развитие»

Занятие – физкультура

№	Тема	Программное содержание	Кол. часов	Дата	Примечание
Сентябрь					
1.	1-2 1. Ходьба по прямой дорожке (ширина – 20 см, длина – 3 м). 2. «Бегите ко мне» - бег в прямом направлении по сигналу (3-4 раза). П/и «По ровненькой дорожке» 3. <u>Занятие на свежем воздухе</u> . Игры с бегом. П/и: «Догони меня», «Бегите ко мне».	1. Учить ходьбе по прямой дорожке, сохраняя равновесие. 2. Развивать умение действовать по сигналу, в беге всей группой. 3. Воспитывать у детей умение соблюдать правила в подвижной игре.	3 ч.	17.09. 19.09. 20.09.	
2.	4-5 1. «Прокати и догони» - прокатывание мячей. 2. Ползание с опорой на ладони и колени (3 раза). п/и «Кот и воробышки» мп/и «Давайте вместе с нами». 6. <u>Занятие на свежем воздухе</u> . Игровые упражнения с мячом. П/и: «Пузырь», «Мой веселый звонкий мяч», «Найди свой домик».	1. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. 2. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. 3. Воспитывать у детей умение выполнять правила в подвижных играх.	3 ч.	24.09. 26.09. 27.09.	
Октябрь					
3.	7-8 1. Упражнение в равновесии «Пойдём по мостику». 2. «Перепрыгни ручеёк» Перепрыгивание через шнур, положенный на полу. п/и «Найди свой домик» мп/и «Кошка выпускает коготки» 9. <u>Занятие на свежем воздухе</u> . Игровые упражнения с мячом. П/и: «Мой веселый звонкий мяч», «Поймай комара».	1. Учить сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической доске. 2. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. 3. Воспитывать у детей умение выполнять правила в подвижных играх.	3 ч.	01.10. 03.10. 04.10.	
4.	10-11 1. «Зайчики». Прыжки в	1. Упражнять в прыжках с приземлением на	3 ч.	08.10.	

	обруч из обруча (3 раза). 2. «Прокати мяч». Прокатывание мяча друг другу, стоя в обруче (4-5 раз). П/и «Автомобили», мп/и «Жили-были зайчики». 12. <u>Занятие на свежем воздухе</u>. Игровые упражнения с бегом и прыжками. П/и: «Поезд», «Кот и воробышки».	полусогнутые ноги. 2. Развивать умение энергично отталкивать мяч кистями рук при прокатывании друг другу. 3. Воспитывать у детей умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.		10.10. 11.10.	
5.	13-14 1. «Быстрый мяч» Прокатывание мяча вперёд, бегом за ним. 2. «Проползи – не задень» Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени «змейкой» между предметами. П/и «Зайка серый умывается», мп/и «Повстречались» 15. <u>Занятие на свежем воздухе</u>. И/у с мячом и прыжками. П/и: «Поезд», «Найдем игрушку».	1. Учить детей во время бега останавливаться на сигнал воспитателя. 2. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. 3. Упражнять в координации движений при ползании на четвереньках.	3 ч.	15.10. 17.10. 18.10.	
6.	16-17 1. «Крокодильчики» Ползание под шнур (h-50см). И.п. – на четвереньках с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 2. «Пробеги – не задень» Ходьба и бег между предметами (5-6 шт.) на расстоянии 50 см друг от друга. П/и «Птички в гнёздышках», мп/и «Дерево, кустик, травка». 18. <u>Занятие на свежем воздухе</u>. Игровые упражнения с мячом и прыжками. П/и: «Поймай комара», «Догони мяч».	1. Учить детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону. 2. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках под натянутым шнуром. 3. Упражнять детей в ходьбе и беге между модулями, не задевая их. 3. Воспитывать интерес к занятиям физическими упражнениями.	3 ч.	22.10. 24.10. 25.10.	
7.	19-20 1. «Через болото» Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (плоского).	1. Учить приземляться на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч.	3 ч.	29.10. 31.10. 01.11.	

	2. «Точный пас» Прокатывание мячей двумя руками в парах, (расстояние 2 м). П/и «Мыши в кладовой» мп/и «Тишина». 21. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения с мячом. П/и: "Мыши в кладовой", "Поезд".	2. Развивать координацию движений и глазомер в прокатывании мяча друг другу. 3. Воспитывать настойчивость и выдержку.			
Ноябрь					
8.	22-23 1. «Петушки» Перешагивание медболов, высоко поднимая колени. 2. «Катится колобок» Прокатывание мяча между предметами (на расстоянии 1 м один от другого, 5-6 штук). Подталкивая мяч двумя руками, не отпуская от себя далеко. П/и «Зайцы и волк», мп/и «Мы погреемся немножко». 24. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения на равновесие и с прыжками. П/и: "Наседка и цыплята", "Догони мяч".	1. Учить в перешагивании через набивные мячи, высоко поднимая колени и сохраняя равновесие, осанку. 2. Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами. 3. Воспитывать у детей умение согласовывать движения в физических упражнениях, игре.	3 ч.	05.11. 07.11. 08.11.	
9.	25-26 1. «Паучки» Ползание по доске с опорой на ладони и колени быстро. 2. Ходьба по доске, положенной на полу, с остановкой в полуприседе около кубика. П/и «Найди себе пару», мп/и «Дом» 27. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения с мячом и прыжками. П/и "Поймай комара", "Кот и мыши".	1. Учить ползать по доске с опорой на ладони и колени, развивая координацию движений рук и ног. 2. Развивать равновесие в ходьбе по гимнастической доске. 3. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой.	3 ч.	12.11. 14.11. 15.11.	
10	28-29 1. Упражнения в равновесии «В лес по тропинке» - ходьба по доске (на пол положены параллельно	1. Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры. 2. Упражнять детей в	3 ч.	19.11. 21.11. 22.11.	

	друг другу доски). 2. «Перепрыгни ручеёк» Перепрыгивание через два шнура (ширина 50 см), положенные на полу. П/и «Найди свой цвет», мп/и «Пропавшие ручки» 30. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения с мячом. П/и: «Пузырь», «Поймай комара», «Зайка серый умывается».	перепрыгивании через два шнура, положенные на полу и приземляться на полусогнутые ноги. 3. Воспитывать выдержку, настойчивость.			
11	31-32 1. «Лягушки» Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд до «болотца» и прыгнуть через шнур. 2. И/у «Пройди – не задень». Ходьба между предметами (6-8 шт.), расставленные в две линии на расстоянии 40 см друг от друга. П/и «Коршун и птенчики», мп/и «Ёлочка». 33. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения с мячом, прыжками и на подлезание. П/и: «Найди свой домик», «Бегите ко мне».	1. Учить детей в прыжках мягко приземляться на полусогнутые ноги. 2. Продолжать детей учить сохранять равновесие и правильную осанку в ходьбе между предметами. 3. Воспитывать трудолюбие, выполняя физические упражнения.	3 ч.	26.11. 28.11. 29.11.	
Декабрь					
12	34-35 1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на гимнастический мат. 2. Прокатывание мячей друг другу. И.п. – стойка на коленях, мяч на полу (4-5 раз). п/и «Найди свой домик» мп/и «Давайте вместе с нами» 36. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения на равновесие. П/и: «Наседка и цыплята», «Воробышки и кот».	1. Учить детей выполнять размах рукой, бросая мешочек вдаль. 2. Упражнять в прокатывании мяча по сигналу. 3. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.	3 ч.	03.12. 05.12. 06.12.	

13	37-38 1. И/у «Не упусти» Прокатывание мяча между предметами (предметы на расстоянии 50-60 см), подталкивая его двумя руками снизу (руки «совочком»). 2. «Проползи – не задень» (высота 50 см). 3-4 дуги вдоль зала. Присесть и пройти прямо под дугой. П/и «Лягушки», мп/и «Снежок» 39. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения с прыжками. Подвижные игры с прыжками и бегом: «Лягушки», «Мыши в кладовой».	1. Учить детей прокатывать мяч между предметами, подталкивая его двумя руками снизу. 2. Упражнять детей в лазании под дугой, сохраняя правильную осанку. 3. Воспитывать интерес к упражнениям с мячом.	3 ч.	10.12. 12.12. 13.12.	
14	40-41 1. «Жучки на брёвнышке». Ползание по доске с опорой на ладони и колени. 2. «Пройдём по мостику» Ходьба по доске. П/и «Кот и воробышки» мп/и «Снежок» 42. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> П/и: «По ровненькой дорожке», «Лягушки», «Птица и птенчики».	1. Учить детей в ползании на повышенной опоре, сохраняя равновесие. 2. Упражнять детей в ходьбе по доске, положенной на полу, сохраняя правильную осанку и равновесие. 3. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.	3 ч.	17.12. 19.12. 20.12.	
15	43-44 1. Ползание по доске с опорой на ладони и колени. 2. Ходьба по доске, боком приставным шагом. П/и «Лягушки», мп/и «Снежок» 45. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> П/и: «По ровненькой дорожке», «Лягушки», «Мыши в кладовой».	1. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	3 ч.	24.12. 26.12. 27.12.	
Январь					
	46 1. И/у «Пройди – не упади» - ходьба по доске (2-3 раза). 2. «Из ямки в ямку»	1. Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры.	2 ч.	09.01. 10.01.	

	Прыжки на двух ногах, из обруча в обруч. П/и «Зайцы и волк», мп/и «Кошка выпускает коготки». 47. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> П/и: «Наседка и цыплята», «Лохматый пес», «Найди свой домик».	2. Продолжать учить детей приземляться мягко на полусогнутые ноги в прыжках вперёд на двух ногах. 3. Воспитывать настойчивость в выполнении упражнений.			
16	48-49 1. «Зайки-прыгуны» Прыжки на двух ногах - «лапках» между «пеньками» - набивными мячами. 2. Прокатывание мяча между предметами. П/и «Птички в гнёздышках», мп/и «Тишина». 50. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> П/и: «Найди свой цвет», «Воробышки и кот», «Пузырь».	1. Учить детей выполнять прыжки на двух ногах между предметами, энергично отталкиваясь ногами от пола, помогая себе руками. 2. Упражнять в прокатывании мяча вокруг предметов. 3. Воспитывать у детей умение согласовывать движения в физических упражнениях, игре.	3 ч.	14.01. 16.01. 17.01.	
17	51-52 1. «Медвежата» Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы (3м) 2 раза. 2. «Прокати – поймай» Прокатывание мяча друг другу, энергично отталкивая руками (руки «совочком»). П/и «Лохматый пёс», мп/и «Мы погреемся немножко». 53. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> П/и: «Лягушки», «Поймай снежинку», «Догони мяч», «Добеги до кубика (кегли)».	1. Учить детей выполнять упражнения в ползании, развивая координацию движений. 2. Развивать ловкость рук при прокатывании мяча друг другу. 3. Воспитывать дружеские взаимоотношения при выполнении физических упражнениях в парах с мячом.	3 ч.	21.01. 23.01. 24.01.	
18	54-55 1. Упражнение в равновесии «Перешагни – не наступи» (2-3 раза). 2. «С пенёк на пенёк» - прыжки из обруча в обруч без паузы. П/и «Найди свой цвет»/ мп/и по выбору детей. 56. <u>Занятие на свежем</u>	1. Развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом. 2. Упражнять в прыжках с продвижением вперёд, помогая себе взмахом рук. 3. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми в подвижной игре.	3 ч.	28.01. 30.01. 31.01.	

	<u>воздухе</u> . Ходьба по снежному валу: катание мячей в прямом направлении. П/и: «Мышки», «Поезд», «Найди свой цвет».				
Февраль					
19	57-58 1. «Ловко и быстро» Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза). 2. «Весёлые воробышки» Прыжки с гимнастической скамейки на мат. П/и «Воробышки и кот», мп/и «Жили-были зайчики». 59. <u>Занятие на свежем воздухе</u> . И/у на равновесие, в ходьбе и прыжках. П/и: «Наседка и цыплята», «Лохматый пес», «Найди свой цвет».	1. Развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. 2. Упражнять детей приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки. 3. Воспитывать смелость, выполняя задания на возвышенности.	3 ч.	04.02. 06.02. 07.02.	
20	60-61 1. Лазание под дуги (3-4 дуги на расстоянии 1 м) в группировке. 2. Бросание мяча через шнур двумя руками из-за головы. П/и «Воробышки в гнёздышках», мп/и «Мы погреемся немножко». 62. <u>Занятие на свежем воздухе</u> . Бросание снежков вдаль правой и левой рукой. П/и: «Поровнённой дорожке», «Лягушки-попрыгушки», «Поймай снежинку», «Поезд».	1. Учить в умении группироваться в лазании под дуги. 2. Развивать ловкость и глазомер при бросании мяча через шнур. 3. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.	3 ч.	11.02. 13.02. 14.02.	
21	63-64 1. Бросание мяча через шнур двумя руками, на высоту поднятой вверх руки ребёнка. 2. Подлезание под шнур на высоте 50 см от пола, в группировке, не касаясь руками пола. П/и «Мышки в кладовой», мп/и «Угадай, кто кричит» 65. <u>Занятие на свежем</u>	1. Развивать ловкость рук в бросании мяча через натянутый шнур. 2. Упражнять детей в лазании под шнуром, не касаясь пола. 4. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.	3 ч.	18.02. 20.02. 21.02.	

	<u>воздухе.</u> Бросание снежков правой и левой рукой. П/и: «Воробышки и кот», «Поезд», «Лягушки».				
22	66-67 1. Проползание под дугу (2 раза). 2. Упражнение в равновесии - ходьба по гимнастической доске с выполнением задания (2 раза). П/и «Лягушки-попрыгушки», мп/и «Дерево, кустик, травка». 68. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> И/у на подлезание, равновесие, метании и с прыжками. П/и: «Найди свой домик», «Наседка и цыплята».	1. Учить детей в умении группироваться при лазании под дугу. 2. Повторить упражнение в сохранении равновесия при ходьбе по доске. 3. Воспитывать настойчивость в выполнении упражнений.	3 ч.	25.02. 27.02. 28.02.	
Март					
23	69-70 1. Упражнение в равновесии «Ровным шагом» - ходьба по гимнастической доске приставным шагом с выполнением задания. 2. Прыжки на двух ногах змейкой (2 раза). П/и «Кролики», мп/и «Тишина». 71. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> И/у на равновесие, с мячом. П/и: "Найди свой домик", "Зайка серый умывается", "Лягушки".	1. Учить детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске. 2. Упражнять детей в прыжках между предметами. 3. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми в подвижной игре.	3 ч.	04.03. 06.03. 07.03.	
24	72-73 1. «Через канавку» - прыжки через препятствие. 2. «Точно в руки» - прокатывание мячей друг другу. И.П. – стойка на коленях, сидя на пятках. П/и «Найди свой цвет» мп/и «Поймай мяч». 74. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> И/у на равновесие, метание. П/и: «Кролики»,	1. Учить прыжки в длину с места, мягко приземляясь. 2. Развивать ловкость при прокатывании мяча. 3. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.	3 ч.	11.03. 13.03. 14.03.	

	«Лягушки», «Лохматый пес».				
25	75-76 1. «Медвежата» - ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы (3м) 2 раза. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, свободно балансируя руками (2-3 раза). П/и «Автомобили», мп/и «Тук-тук». 77. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> И/у с мячом: «Перебрось мяч», «Прокати мяч между кубиками». П/и: «Поезд», «Птица, птенчики».	1. Повторить упражнение в ползании. 2. Продолжать учить спускаться со скамейки, не прыгая. 3. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в подвижных играх.	3 ч.	18.03. 20.03. 21.03.	
26	78-79 1. Упражнение в равновесии – ходьба боком приставным шагом по гимнастической скамейке с выполнением задания (2-3 раза). 2. «В канавку» Прыжки через шнуры (2-3 раза). П/и «Мы хлопаем руками, мы топаем ногами», мп/и «Тишина». 80. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> И/у с прыжками и бросание предметов вдаль. П/и: «Поймай комара», «Кролики».	1. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. 2. Повторить прыжки через шнуры, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. 3. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой.	3 ч.	25.03. 27.03. 28.03.	
Апрель					
27	81-82 1. Прыжки из обруча в обруч. 2. «Точный пас» - прокатывание мяча друг другу. П/и «По ровненькой дорожке». Ходьба в колонне по одному. 83. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> И/у на равновесие: «Пройди по мостику». П/и: "Воробышки и кот", "Лягушки".	1. Продолжать учить детей приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. 2. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. 3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата.	3 ч.	01.04. 03.04. 04.04.	

28	84-85 1. Прыжки через «ручейки». 2. «Солнышко» Бросание мяча вверх и ловля его обратно. П/и «Лиса в курятнике» Ходьба в колонне по одному. 86. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> И/у с мячом, на равновесие. П/и: «Мы топаем ногами», «Кролики и сторож».	1. Продолжать учить детей выполнять два прыжка в длину с места. 2. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. 3. Воспитывать настойчивость в достижении конечного результата.	3 ч.	08.04. 10.04. 11.04.	
29	87-88 1. «Проползи – не задень». Ползание на ладонях и коленях между предметами (2-3 раза). 2. «По мостику». Ходьба колонной по одному по гимнастической скамейке, свободно балансируя руками, в конце скамейки шаг вперёд вниз (не прыгать). П/и «Огуречик, огуречик», мп/и «Пропавшие ручки». 89. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> И/у на равновесие и с прыжками. П/и: «Сбей кеглю», «Воробышки и кот», «Наседка и цыплята».	1. Повторить ползание между предметами, сохраняя правильную осанку. 2. Развивать ловкость в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке. 3. Воспитывать у детей интерес к занятиям физическими упражнениями.	3 ч.	15.04. 17.04. 18.04.	
30	90-91 1. Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. П/и «Мыши в кладовой», мп/и «Попади в круг». 92. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> И/у с мячом и с прыжками: «Кузнечики», «Зайки». П/и: «Кошка и мышки», «Воробышки и кот».	1. Повторить упражнения в равновесии и прыжках. 2. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.	3 ч.	22.04. 24.04. 25.04.	
31	93-94 1. Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры.	1. Повторить упражнения в равновесии и прыжках. 2. Воспитывать настойчивость в достижении положительных	2 ч.	29.04. 30.04.	

	П/и «Мыши в кладовой», мп/и «Попади в круг».	результатов.			
Май					
32	95-96 1. «Парашютисты» - прыжки с высоты (4-5 раз). 2. Прокатывание мяча друг другу, сидя ноги врозь. П/и «Кот и воробышки», мп/и «Подбрось – поймай».	1. Закрепить умение выполнять прыжок со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Упражнять детей в прокатывании мяча друг другу. 3. Воспитывать смелость при выполнении упражнений на гимнастической скамейке.	2 ч.	06.05. 07.05.	
33	97-98 1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке. П/и «Огуречик, огуречик» Ходьба в колонне по одному. <u>99. Занятие на свежем воздухе.</u> Прыжки через шнуры. П/и: «Мыши в кладовой», «Воробышки и кот».	1. Продолжать учить детей в бросании мяча вверх и ловле его. 2. Повторить ползание по гимнастической скамейке. 3. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой.	3 ч.	13.05. 15.05. 16.05.	
	Всего часов:		99		

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нягани «Детский сад №7 «Журавлик»

Приложение № 25
к образовательной программе
дошкольного образования
на 2024-2025 уч. год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
СТАРШЕЙ ГРУППЫ № 17 «РОМАШКА»**

Инструктор по физической культуре:
Маркова И.А.

г. Нягань, 2024

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе Федеральной образовательной программы дошкольного образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028, Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования от 17 октября 2013г. N 1155 и является приложением к образовательной программе МАДОУ г. Нягани «Д/с №7 «Журавлик». Программа разработана для детей 5-6 лет, посещающих старшую группу №17 «Ромашка». В группе 30 детей, из них 11 девочек и 19 мальчиков. Все дети в данной группе занимаются по единой программе. Противопоказаний к занятиям физической культурой у детей нет.

Объем учебной нагрузки в течение дня, недели определен в соответствии с Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Продолжительность занятий составляет не более 25 минут и проводятся 3 раза в неделю. Понедельник, пятница – в спортивном зале, среда – на свежем воздухе, всего 99 занятий в год.

Занятия в старшей группе построены по общепринятой структуре и состоят: из вводной (4-6 минут), основной (18-20 минут) и заключительной (3-4 минуты) частей. Для каждой части характерны свои задачи.

Образовательная деятельность по физической культуре проводится фронтально со всей группой в спортивном зале, оборудованном необходимым инвентарём для детей данного возраста.

Образовательная деятельность, проводимая на свежем воздухе, строится посредством закрепления игровых упражнений в беге, прыжках, метании, с использованием игр с элементами спорта и подвижных игр.

Основными задачами образовательной деятельности в области физического развития являются:

- продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их

усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

- *бросание, катание, ловля, метание*: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5 - 6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

- *ползание, лазанье*: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

- *ходьба*: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м; - ходьба "змейкой" без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

- *бег*: бег в колонне по одному, "змейкой", с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5 - 2 мин; медленный бег 250 - 300 м; быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза; челночный бег 2 x 10 м, 3 x 10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

- *прыжки*: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметов высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м; на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м; перепрыгивание боком невысоких препятствий (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

- *прыжки со скакалкой*: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

- *упражнения в равновесии*: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; "ласточка".

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднятие рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекалывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднятие рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжатие кистей;
- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднятие рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднятие ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;
- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднятие и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекалывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на пояс, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

- музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким поднятием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа, легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух - трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) *Подвижные игры:* педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает

инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

3) *Спортивные игры*: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знание 3 - 4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3 - 5 м); игра по упрощенным правилам.

4) *Спортивные упражнения*: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо "ступающим шагом", "полуелочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

5) *Формирование основ здорового образа жизни*: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

6) *Активный отдых*.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30 - 40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться

государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут.

Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

Планируемые результаты освоения программы

В результате, к концу 6 года жизни:

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих.

Педагогическая диагностика

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребенка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов детьми дошкольного возраста проводится воспитателем по методическому пособию И.А Кулекиной. 2 раза в год, в начале учебного года: 02.09.2024-13.09.2024 г. и в конце учебного года 19.05.2024 - 30.05.2024 г.

Перечень методической литературы и пособий:

1. От рождения до школы: Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой – 6-е изд., доп. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020, 2020. 368 с.
2. Борисова М.М. «Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016.

3. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет.» – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2021 – 160 с.
4. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет.» – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
5. Степаненкова Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет.» – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
6. Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду: для занятий с детьми 5-6 лет. – 2-ое изд., испр. и доп. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.-48 с.

Календарно-тематическое планирование

Образовательная область «Физическое развитие»

Занятие – физкультура

№	Тема	Программное содержание	Кол. часов	Дата	Примечание
Сентябрь					
1.	1-2 1. Упражнение в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (2-3 раза). 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренге, расстояние между детьми 2 м (10-12 раз). п/и «Мышеловка» мп/и «У кого мяч?»	1. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; 2. Учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. 3. Упражнять в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. 4. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.	2ч.	16.09. 20.09.	
	3 на воздухе Подвижные игры с мячом: «Охотники и зайцы», «Кого назвали, тот и ловит», «Мяч водящему».	1. Развивать ловкость и выносливость в играх с мячом. 2. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми в играх.	1ч.	18.09.	
2.	4-5 1. Бросание малого мяча вверх двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах в высоту «Достать до предмета». 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 минут). п/и «Фигуры» мп/и «Угадай, что делали». Спокойная ходьба в колонне по одному, выполняя	1. Учить детей бросать и ловить мяч двумя руками, не прижимая его к себе. 2. Упражнять в прыжках на двух ногах, приземляясь на полусогнутые ноги. 3. Развивать выносливость в беге. 4. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.	2ч.	23.09. 27.09.	

	упражнения на дыхание.				
	6 на воздухе Преодоление полосы препятствий на спортивной площадке.	1. Продолжать учить ходить и бегать по бумагам разной высоты, сохраняя равновесие. 2. В лазании по гимнастической стенке повторить правильный хват руками за рейки лестницы. 3. Воспитывать смелость при выполнении упражнений на высоте.	1ч.	25.09.	
Октябрь					
3.	7-8 1. Упражнение в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (2-3) раза. 3. Бросание мяча двумя руками от груди, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м. п/и «Перелёт птиц» мп/и «Найди и промолчи» Спокойная ходьба в колонне по одному, с заданием для рук.	1. Упражнять детей в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие. 2. Повторить прыжки на двух ногах вперёд, с мягким приземлением. 3. Закрепить умение детей в перебрасывании мяча в парах, сохраняя стойку баскетболиста. 4. Воспитывать интерес детей к спортивным играм.	2ч.	30.09. 04.10.	
	9 на воздухе Игры со скакалкой: «Зеркало», «Кто больше», «Кто дальше».	1. Учить детей захватывать ручки скакалки без напряжения, пальцы направлять вперёд. 2. Воспитывать интерес к играм со скакалкой.	1ч.	02.10.	
4.	10-11 1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (4-5 раз). 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. (10—12 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. п/и «Не оставайся на полу» мп/и «У кого мяч»	1. Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному. 2. Упражнять детей в прыжках с высоты, отталкиваясь ногами и помогая себе руками. 3. Развивать координацию движения, выполняя перебрасывание мяча. 4. Формировать интерес к занятиям физической культурой.	2ч.	07.10. 11.10.	
	12 на воздухе Элементы спортивной игры	Учить детей отбивать мяч правой и левой рукой;	1ч.	09.10.	

	«баскетбол».	развивать быстроту реакции и мышления.			
5.	13-14 1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4-5 раз). 2. Подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола (3-4 раза). 3. Упражнение в равновесии - ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (2-3 раза). п/и «Удочка» Спокойная ходьба в колонне по одному с упражнениями на дыхание.	1. Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель. 2. Повторить подлезание под дугу, сохраняя группировку. 3. Закрепить упражнение на равновесие. 4. Воспитывать взаимопомощь в играх-соревнованиях.	2ч.	14.10. 18.10.	
	15 на воздухе Пожарные на учении (соревнования). Лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз в быстром темпе.	1. Развивать мышечную силу в лазанье по гимнастической стенке. 2. Продолжать учить сохранять равновесие при ходьбе по горизонтальной лесенке.	1ч.	16.10.	
6.	16-17 1. Пролезание в обруч в группировке через три обруча, на расстоянии 1 м один от другого, подряд (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах на гимнастический мат высотой 20 см, (4-5 раз). 3. Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания. п/и «Гуси-лебеди», мп/и «Летает – не летает» Спокойная ходьба с упражнениями на восстановление дыхания.	1. Учить детей в пролезании в обруч, сгруппировавшись. 2. Повторить с детьми технику прыжка вверх с запрыгиванием на гимнастический мат. 3. Упражнять в равновесии, при ходьбе по гимнастической скамейке. 4. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.	2ч.	21.10. 25.10.	
	18 на воздухе Школа мяча. «Хлопушка», «попади в кольцо», «отбивалки».	1. Развивать ловкость и координацию движений в играх с мячом. 2. Воспитывать интерес к играм с мячом.	1ч.	23.10.	
7.	19-20 1. Упражнение в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавая малый мяч из	1. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие. 2. Продолжать учить выполнять прыжок вперёд,	2ч.	28.10. 01.11.	

	правой руки в левую перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге продвигаясь вперёд по прямой (2 раза). 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м. п/и «Пожарные на учении» мп/и «Найди и промолчи» Спокойная ходьба с упражнениями на дыхание.	отталкиваясь ногами и помогая себе руками. 3. Закрепить правила перебрасывания мяча в парах. 4. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.			
	21 на воздухе И/у «Поймай мяч», «Будь ловким» п/и «Найди свой цвет»	1. Повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер. 2. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми в играх.	1ч.	30.10.	
Ноябрь					
8.	22 на воздухе Бег на выносливость до 2-3 минут.	1. Развивать выносливость в беге на длинную дистанцию. 2. Воспитывать силу воли и выдержку.	1ч.	06.11.	
	23 1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, дистанция 4-5 м (2-3 раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2-3) раза. 3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом, расстояние 4-5 м (2-3) раза. п/и «Не оставайся на полу» Спокойная ходьба с упражнениями на дыхание.	1. Учить детей прыгать вперед, развивая координацию движений рук и ног. 2. Упражнять детей в ползании на скамейке, сохраняя равновесие. 3. Развивать ловкость в упражнении с мячом. 4. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.	1ч.	08.11.	
9.	24-25 1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (6м). 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (2-3 раза). 3. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке (3 раза). п/и «Найди свою пару» Спокойная ходьба в колонне по одному.	1. Учить детей отбивать мяч ладонью, продвигаясь вперед шагом. 2. Упражнять в ходьбе по скамейке, сохраняя равновесие. 3. Закрепить пролезание в обруч в группировке. 4. Воспитывать трудолюбие при выполнении физических упражнений.	2ч.	11.11. 15.11.	
	26 на воздухе	1. Познакомить детей с			

	Спортивная игра «футбол».	правилами спортивной игры «футбол». 2. Развивать умение владеть мячом, отбивая его правой и левой ногой. 3. Воспитывать интерес к спортивной игре «футбол».	1ч.	13.11.	
10.	27-28 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола (5-6 раз). 2. Упражнение в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (2-3 раза). 3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета (2-3 раза). п/и «Пожарные на учении» мп/и «У кого мяч?» Спокойная ходьба в колонне по одному.	1. Упражнять в лазанье под шнур, сохраняя группировку. 2. Сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе по скамейке с мешочком на голове. 3. Развивать ловкость и координацию движения в прыжках вперед на одной ноге. 4. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.	2ч.	18.11. 22.11.	
	29 на воздухе Спортивная игра «футбол».	1. Повторить правила спортивной игры «футбол». 2. Развивать умение владеть мячом, отбивая его правой и левой ногой. 3. Воспитывать интерес к спортивной игре «футбол».	1ч.	20.11.	
11.	30-31 1. Упражнение в равновесии - ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, затем переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах через бруски (2-3 раза). 3. Бросание мяча двумя руками из-за головы друг другу, стоя в двух шеренгах 10-12 раз. п/и «Ловишка с ленточкой» мп/и «Фигуры» Упражнения на дыхание.	1. Разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие. 2. Продолжать учить выполнять прыжки через препятствия, развивая ловкость и координацию движений. 3. Повторить перебрасывание мяча. 4. Воспитывать честность в отношениях со сверстниками в подвижной игре.	2ч.	25.11. 29.11.	
	32 на воздухе Спортивная игра «хоккей».	1. Познакомить детей с правилами спортивной игры «хоккей». 2. Развивать умения детей передвигаться по площадке с клюшкой в руке, отбивая	1ч.	27.11.	

		друг другу шайбу. 3. Воспитывать интерес к спортивной игре «хоккей».			
Декабрь					
12.	33-34 1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (2-3 раза). 2. Бросание мяча двумя руками вверх и ловля его двумя руками (2 раза). 3. Ползание на четвереньках между предметами. п/и «Не оставайся на полу» мп/и «Горячие руки» Спокойная ходьба в колонне по одному.	1. Учить выполнять прыжки вперед, сохраняя равновесие. 2. Развивать ловкость при выполнении упражнений с мячом. 3. Упражнять в ползании, развивая координацию движений. 4. Воспитывать честность в отношениях со сверстниками в подвижной игре.	2ч.	02.12. 06.12.	
	35 на воздухе Спортивная игра «футбол».	1. Повторить правила спортивной игры «футбол». 2. Развивать умение владеть мячом, отбивая его правой и левой ногой. 3. Воспитывать интерес к спортивной игре «футбол».	1ч.	04.12.	
13.	36-37 1. Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах двумя руками снизу, расстояние 2,5 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (2-3 раза). 3. Упражнение в равновесии - ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны или на поясе (2-3 раза). п/и «Охотники и зайцы» мп/и «Летает – не летает».	1. Продолжать учить детей ловить мяч, развивая ловкость и глазомер. 2. Повторить ползание по гимнастической скамейке, выполняя правильный хват руками. 3. Упражнять детей в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке. 4. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.	2ч.	09.12. 13.12.	
	38 на воздухе Метание снежков на дальность.	1. Учить детей выполнять круговой захват одной рукой при метании снежков вдаль. 2. Воспитывать трудолюбие, выполняя физические упражнения.	1ч.	11.12.	
14.	39-40 1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек (2-3 раза). 2. Упражнение в равновесии — ходьба по гимнастической	1. Продолжать учить лазанью на гимнастическую стенку, выполняя правильный хват руками. 2. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке,	2ч.	16.12. 20.12.	

	скамейке, перешагивая через предметы. 3. Прыжки на двух ногах между кеглями расстояние 40 см. п/и «Хитрая лиса» и/у «Ах, ладошки, вы, ладошки!»	сохраняя равновесие. 3. Развивать координацию движений в прыжках вперёд. 4. Воспитывать трудолюбие, выполняя физические упражнения.			
	41 на воздухе Метание снежков в цель.	1. Учить детей выполнять круговой замах одной рукой при метании снежков в цель. 2. Воспитывать трудолюбие, выполняя физические упражнения.	1ч.	18.12.	
15.	42-43 1. Упражнение в равновесии – ходьба и бег по наклонной доске. 2. Прыжки на двух ногах через мягкие модули. 3. Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах двумя руками из-за головы (расстояние 2,5 м). п/и «Я – Мороз красный нос» мп/и «Идёт к нам Дед Мороз» Спокойная ходьба на носочках в колонне по одному.	1. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске. 2. Упражнять детей прыгать на двух ногах через предметы, помогая себе руками и мягко приземляясь на полусогнутые ноги в коленях. 3. Повторить перебрасывание мяча друг другу разными способами. 4. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.	2ч.	23.12. 27.12.	
	44 на воздухе Упражнения со скольжением: «кто дальше», «тройки», «прокатись-повернись».	1. Учить детей правильно держать равновесие при скольжении стоя на ногах; 2. Воспитывать настойчивость в достижении положительного результата.	1ч.	25.12.	
Январь					
	45 1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (2-3 раза). 2. Бросание мяча двумя руками вверх и ловля его двумя руками (2 раза). 3. Ползание на четвереньках между предметами. п/и «Не оставайся на полу» мп/и «Горячие руки» Спокойная ходьба в колонне по одному.	1. Учить выполнять прыжки вперёд, сохраняя равновесие. 2. Развивать ловкость при выполнении упражнений с мячом. 3. Упражнять в ползании, развивая координацию движений. 4. Воспитывать честность в отношениях со сверстниками в подвижной игре.	1 ч.	10.01.	
16.	46-47 1. Прыжки в длину с места, расстояние 40 см (6-8 раз).	1. Продолжать учить детей прыгать в длину с места, отталкиваясь ногами,	2ч.	13.01. 17.01.	

	2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 3. Бросание мяча вверх. п/и «Ловля обезьян» мп/и «Добрые слова» Спокойная ходьба на носочках в колонне по одному.	помогая себе руками и приземляясь на полусогнутые ноги. 2. Упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. 3. Повторить бросание мяча вверх двумя руками. 4. Воспитывать трудолюбие, выполняя физические упражнения.			
	48 на воздухе Упражнения со скольжением: «кто дальше», «тройки», «прокатись-повернись».	1. Продолжать учить детей правильно держать равновесие при скольжении стоя на ногах; 2. Воспитывать настойчивость в достижении положительного результата.	1ч.	15.01.	
17.	49-50 1. Отбивание мяча правой и левой рукой на месте. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд (расстояние 6 м). п/и «Поймай хвост дракона» и/у «Паровозик»	1. Учить отбивать мяч одной рукой с заданиями, стараясь удержать мяч около себя. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие и правильную осанку. 3. Развивать координацию движений в прыжках с заданием. 4. Воспитывать трудолюбие, выполняя физические упражнения.	2ч.	20.01. 24.01.	
	51 на воздухе Игры-забавы со скольжением: «прокатись-повернись», «тройки», «кто дальше», «по длинной дорожке».	1. Упражнять детей во время скольжения плавно сгибать и выпрямлять колени, выполняя движениями рук вперёд и в стороны. 2. Воспитывать смелость и настойчивость в упражнениях со скольжением.	1ч.	22.01.	
18.	52-53 1. Прыжки прямо через медбол без остановки. 2. Подлезание под дугу высотой 40 см, не касаясь руками пола, в группировке. 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы (баскетбольный вариант). п/и «Хитрая лиса» мп/и «Оттолкни мяч»	1. Учить выполнять прыжки на двух ногах энергично отталкиваясь от пола и приземляясь на полусогнутые ноги. 2. Упражнять в лазанье под дугу, не касаясь верха дуги. 3. Повторить упражнение: забрасывание мяча в баскетбольную корзину, стараясь точно попасть в неё. 4. В подвижных играх	2ч.	27.01. 31.01.	

	Спокойная ходьба в колонне по одному в полуприседе.	воспитывать честность.			
	54 на воздухе Хоккей: ведение шайбы клюшкой и передача её друг другу.	1. Упражнять детей передавать шайбу друг другу. 2. Воспитывать интерес к спортивной игре «хоккей».	1ч.	29.01.	
Февраль					
19.	55-56 1. Отбивание мяча об пол одной рукой, продвигаясь вперёд шагом, дистанция 6 м. 2. Прыжки в длину с места (расстояние 60 см). 3. Перебрасывание малого мяча в шеренгах одной рукой, и ловля его после отскока о пол двумя руками (расстояние 2 м). п/и «Охотники и зайцы» мп/и «Не урони мяч» Спокойная ходьба в колонне по одному.	1. Учить детей оббивать мяч в ходьбе, развивая координацию движений. 2. Упражнять детей в прыжках, энергично отталкиваясь и приземляясь на полусогнутые ноги. 3. Повторить перебрасывание мяча друг другу одной рукой, и ловля двумя. 4. Воспитывать трудолюбие, выполняя физические упражнения.	2ч.	03.02. 07.02.	
	57 на воздухе Хоккей: забивание шайбы в ворота с места и после ведения.	1. Упражнять детей держать клюшку правильно, точно попадая по шайбе. 2. Воспитывать настойчивость в достижении положительного результата.	1ч.	05.02.	
20.	58-59 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой (левой) рукой от плеча с расстояния 2,5 м. 2. Прыжки с ноги на ногу между предметами, дистанция 4 м. 3. Подлезание под палку, высота 40 см. п/и «Мышеловка» мп/и «Кружочек», и/у «Гусиная прогулка».	1. Учить детей бросать мешочек в вертикальную цель, развивая глазомер. 2. Развивать координацию движений в прыжках с заданием. 3. Упражнять детей в ползании под палку, сохраняя группировку. 4. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.	2ч.	10.02. 14.02.	
	60 на воздухе Игры-забавы со скольжением: «прокатись-повернись», «тройки», «кто дальше», «по длинной дорожке».	1. Упражнять детей во время скольжения плавно сгибать и выпрямлять колени, выполняя движениями рук вперёд и в стороны. 2. Воспитывать смелость и настойчивость в упражнениях со скольжением.	1ч.	12.02.	
21.	61-62	1. Упражнять детей в лазанье			

	1. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке и спуск вниз, не пропуская реек. 2. Упражнение в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2-3 раза). 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (дистанция 6 м) 2-3 раза. 4. Отбивания мяча в ходьбе (баскетбольный вариант), дистанция 8 м. п/и «Гуси-лебеди» Спокойная ходьба в колонне по одному.	на гимнастическую стенку, не пропуская реек. 2. Повторить упражнение в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке. 3. Развивать координацию движений в прыжках и отбивании мяча в ходьбе. 4. Воспитывать трудолюбие, выполняя физические упражнения.	2ч.	17.02. 21.02.	
	63 на воздухе Игры-забавы со скольжением: «прокатись-повернись», «тройки», «кто дальше», «по длинной дорожке».	1. Упражнять детей во время скольжения плавно сгибать и выпрямлять колени, выполняя движениями рук вперед и в стороны. 2. Воспитывать смелость и настойчивость в упражнениях со скольжением.	1ч.	19.02.	
22.	64-65 1. Перебрасывание мяча друг другу в парах через волейбольную сетку. 2. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 3. Прыжки на двух ногах между кеглями с мячом, зажатым между колен. п/и «Птицы в клетке» мп/и «Как живёшь?» Игровое упражнение друг за другом «на автомобиле».	1. Учить бросать мяч друг другу в парах через волейбольную сетку способом сверху. 2. Закрепить правильный хват рук при выполнении упражнений на гимнастической стенке (четыре пальца вверх, большой снизу). 3. Упражнять в прыжках на двух ногах вперед, с зажатым между коленями мячом. 4. Воспитывать смелость и настойчивость.	2ч.	24.02. 28.02.	
	66 на воздухе Игры-эстафеты с санками.	1. Развивать ловкость и быстроту в упражнениях с санками. 2. Напомнить детям о технике безопасности. 3. Воспитывать взаимопомощь в играх с санками.	1ч.	26.02.	

Март					
23.	67-68 1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. п/и «Кто больше соберёт» мп/и «Кто приехал?» Передвижение друг за другом как «каракатица».	1. Разучить ходьбу по канату с мешочком на голове, сохраняя правильную осанку, равновесие. 2. Упражнять в прыжках на двух ногах боком, помогая себе махом рук и сильным толчком ног. 3. Повторить метание мешочков вдаль, выполняя сильный замах рукой вперёд. 4. Воспитывать трудолюбие при выполнении физических упражнений.	2ч.	03.03. 07.03.	
	69 на воздухе Метание снежков в цель.	1. Учить детей выполнять круговой замах одной рукой при метании снежков в цель. 2. Воспитывать трудолюбие, выполняя физические упражнения.	1ч.	05.03.	
24.	70-71 1. Прыжки в высоту с разбега. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча. 3. Ползание на четвереньках между предметами. п/и «Медведи и пчёлы» мп/и «Гусиная прогулка»	1. Разучить технику выполнения прыжка в высоту. 2. Упражнять в метании мешочков в цель, развивая координацию и глазомер. 3. Закрепить ползание на четвереньках, развивая ловкость. 4. Формировать интерес к занятиям физической культурой.	2ч.	10.03. 14.03.	
	72 на воздухе Игры-эстафеты с санками.	1. Развивать ловкость и быстроту в упражнениях с санками. 2. Напомнить детям о технике безопасности. 3. Воспитывать взаимопомощь в играх с санками.	1ч.	12.03.	
25.	73-74 1. Перебрасывание мяча друг другу в парах через волейбольную сетку. 2. Ползание на гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах вправо и влево через шнур, продвигаясь вперёд, дистанция	1. Учить бросать мяч друг другу в парах через волейбольную сетку способом сверху. 2. Закрепить ползание по гимнастической скамейке, в умении сохранять равновесие. 3. Упражнять в прыжках через шнур, энергично отталкиваясь и приземляясь	2ч.	17.03. 21.03.	

	3 м (2-3 раза). п/и «Стоп» мп/и «Вежливые слова». Спокойная ходьба в колонне по одному.	на полусогнутые ноги. 4. Воспитывать настойчивость и трудолюбие.			
	75 на воздухе Игры-эстафеты с санками.	1. Развивать ловкость и быстроту в упражнениях с санками. 2. Напомнить детям о технике безопасности. 3. Воспитывать взаимопомощь в играх с санками.	1ч.	19.03.	
26.	76-77 1. Упражнение в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2. Прыжки на двух ногах на расстояние 2 м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет. 3. Бросание мяча двумя руками из-за головы (8-10 раз). п/и «Медведи и пчёлы» Спокойная ходьба в колонне по одному.	1. Развивать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке. 2. Упражнять детей в прыжках, развивая ловкость. 3. Развивать точность в упражнениях с мячом. 4. Воспитывать трудолюбие при выполнении физических упражнений.	2ч.	24.03. 28.03.	
	78 на воздухе Игры-соревнования.	Закрепить уровень развития двигательных навыков с мячом, со скакалкой.	1ч.	26.03.	
Апрель					
27.	79-80 1. Прыжки через скакалку на месте, вращая её вперёд. 2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах, расстояние между детьми 3 м. 3. Пролезание в обруч прямо и боком. Эстафета с прыжками «Кто быстрее?» мп/и «Ладонь-кулак»	1. Упражнять в прыжках через скакалку на месте, отталкиваясь ногами и помогая себе руками. 2. Развивать координацию движения, выполняя задания с обручем. 3. Формировать интерес к занятиям физической культурой.	2ч.	31.03. 04.04.	
	81 на воздухе С/и «футбол» для мальчиков, «баскетбол» для девочек.	1. Закрепить правила спортивной игры «футбол» и «баскетбол». 2. Воспитывать интерес к спортивным играм.	1ч.	02.04.	
28.	82-83 1. Метание мешочков в вертикальную цель одной	1. Закрепить правильный хват рук с боков при подтягивании на животе по	2ч.	07.04. 11.04.	

	рукой способом от плеча, расстояние 2,5 м. 2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку (2-3 раза). 3. Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке. п/и «Удочка» мп/и «Мы по Африке гуляли» Спокойная ходьба с упражнениями на восстановление дыхания.	скамейке. 2. Продолжать учить выполнять прыжок в высоту, отталкиваясь ногами и помогая себе руками. 3. Повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер. 4. Воспитывать взаимопомощь в играх.			
	84 на воздухе Подвижные игры с бегом: «перенеси предметы», «третий лишний», «встречные перебежки».	1. Развивать ловкость и выносливость в играх с бегом. 2. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми в играх.	1ч.	09.04.	
29.	85-86 1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте, и продвигаясь вперед, расстояние 8-10 м. 2. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз. Не пропуская реек. 3. Упражнение в равновесии – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. п/и «Горелки» мп/и «Мяч». Спокойная ходьба в колонне по одному.	1. Продолжать учить детей правильно держать скакалку за ручки, выполняя разные задания с ней. 2. Закрепить навык лазанья на гимнастическую стенку. 3. Упражнять в сохранении равновесия в ходьбе по канату. 4. Воспитывать дружеские взаимоотношения в подвижных играх.	2ч.	14.04. 18.04.	
	87 на воздухе Игры со скакалкой: «кто больше», «кто дальше», «десятка».	1. Развивать выносливость, выполняя прыжки через скакалку. 2. Воспитывать силу воли.	1ч.	16.04.	
30.	88-89 1. Перебрасывание мяча друг другу в парах через волейбольную сетку. 2. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 3. Прыжки на двух ногах между кеглями с мячом, зажатым между колен.	1. Учить бросать мяч друг другу в парах через волейбольную сетку способом сверху. 2. Закрепить правильный хват рук при выполнении упражнений на гимнастической стенке (четыре пальца вверх, большой снизу). 3. Упражнять в прыжках на	2ч.	21.04. 25.04.	

	п/и «Птицы в клетке» мп/и «Как живёшь?» Игровое упражнение друг за другом «на автомобиле».	двух ногах вперёд, с зажатым между коленями мячом. 4. Воспитывать смелость и настойчивость.			
	90 на воздухе Игры-эстафеты с мячом.	1. Развивать ловкость и быстроту в упражнениях с мячом. 2. Напомнить детям о технике безопасности. 3. Воспитывать взаимопомощь в играх с мячом.	1ч.	23.04.	
31.	91 1. Прыжки в длину, разбег 5-6 м (5-6 раз). 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди (8-10 раз). 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях (2 раза). Эстафеты: - прыжки через набивные мячи; - ползание в туннель. Упражнения на дыхание.	1. Разучить прыжок в длину с разбега, выполняя правильную технику прыжка. 2. Повторить упражнения с мячом, развивая ловкость. 3. Закрепить ползание, сохраняя равновесие. 4. Воспитывать взаимопомощь в играх-соревнованиях.	1ч.	28.04.	
	92 на воздухе Подвижные игры по желанию детей.	1. Повторить правила разученных игр и провести эти игры. 2. Воспитывать интерес к подвижным играм.	1ч.	30.04.	
Май					
32.	93-94 1. Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние до цели 3 м). 2. Пролезание в обруч правым и левым боком в группировке (5-6 раз). 3. Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. п/и «Пожарные на учении» Спокойная ходьба в колонне по одному, выполняя упражнения на дыхание.	1. Закрепить технику выполнения метания в горизонтальную цель. 2. Развивать ловкость в упражнении с обручем. 3. Продолжать учить детей сохранять равновесие, в ходьбе по гимнастической скамейке с заданием. 4. Воспитывать дружеские взаимоотношения в подвижных играх.	2ч.	05.05. 06.05.	
	95 на воздухе Игры со скакалкой: «зеркало», «прыжки на скакалке вдвоём», «удочка».	1. Развивать выносливость, выполняя прыжки через скакалку. 2. Воспитывать силу воли.	1ч.	07.05.	
33.	96-97	1. Продолжать учить детей			

	1. Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки на поясе. 2. Метание набивного мяча вдаль из исходного положения стоя. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд до флажка, дистанция 4 м (2-3 раза). п/и «Быстро возьми флажок» мп/и «Три-тринадцать-тридцать». Ходьба в колонне по одному на носочках, руки вверх прямые.	сохранять равновесие, в ходьбе по гимнастической скамейке с заданием. 2. Упражнять в метании набивного мяча вдаль способом сверху. 3. Повторить упражнения в прыжках. 4. В подвижных играх воспитывать честность.	2ч.	12.05. 16.05.	
	98 на воздухе Игры со скакалкой: «кто больше», «кто дальше», «десятка».	1. Развивать выносливость, выполняя прыжки через скакалку. 2. Воспитывать силу воли.	1ч.	14.05.	
	99 1. Пролезание под дуги боком, не задевая за верхний край, в группировке (5-6 раз). 2. Упражнение в равновесии – ходьба, перешагивая через предметы (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен («пингвины») 2-3 раза. п/и «Мы весёлые ребята» Ходьба в колонне по одному, выполняя задание для рук.	1. Разучить пролезание под дугу боком, не задевая за её край, в плотной группировке. 2. Повторить упражнения в равновесии и прыжках, сохраняя правильную осанку. 3. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.	1ч.	19.05.	
	Всего часов:		99		

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нягани «Детский сад №7 «Журавлик»

Приложение №25
к образовательной программе
дошкольного образования
на 2024-2025 уч. г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ
№ 18 «ЗВЁЗДОЧКА»**

Инструктор по физической культуре:
Маркова И.А.

г. Нягань, 2024

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе Федеральной образовательной программы дошкольного образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028, Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования от 17 октября 2013г. N 1155 и является приложением к образовательной программе МАДОУ г. Нягани «Д/с №7 «Журавлик». Программа разработана для детей 6-7 лет, посещающих подготовительную к школе группу №18 «Звёздочка». В группе 21 ребенок, из них 12 девочек и 9 мальчиков. Все дети в данной группе занимаются по единой программе. Противопоказаний к занятиям физической культурой у детей нет.

Объем учебной нагрузки в течение дня, недели определен в соответствии с Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Продолжительность занятий составляет не более 30 минут и проводятся 3 раза в неделю: вторник – на свежем воздухе, среда, пятница – в спортивном зале, всего 99 занятий в год.

Занятия в подготовительной группе построены по общепринятой структуре и состоят: из вводной (5-6 минут), основной (20-25 минут) и заключительной (4-5 минут) частей. Для каждой части характерны свои задачи.

Образовательная деятельность по физической культуре проводится фронтально со всей группой в спортивном зале, оборудованном необходимым инвентарём для детей данного возраста.

Образовательная деятельность, проводимая на свежем воздухе, строится посредством закрепления игровых упражнений в беге, прыжках, метании, с использованием игр с элементами спорта и подвижных игр.

Основными задачами образовательной деятельности в области физического развития являются:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

- 1) *Основная гимнастика* (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

- *бросание, катание, ловля, метание*: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому);

- *ползание, лазанье*: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; взлезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); взлезание по канату на доступную высоту;

- *ходьба*: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

- *бег*: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2 - 3 минут; быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами; челночный бег 3 x 10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

- *прыжки*: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

- *прыжки с короткой скакалкой*: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами;

- *упражнения в равновесии*: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза;

ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

- *упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:* поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

- *упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:* повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

- *упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:* сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекалывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

- музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

- педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) *Подвижные игры:*

- педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) *Спортивные игры*: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

4) *Спортивные упражнения*: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку "лесенкой", "елочкой".

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10 - 15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

5) *Формирование основ здорового образа жизни*: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов.

Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий.

Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

6) *Активный отдых*.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов. Время непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

Планируемые результаты освоения программы

В результате, к концу 7 года жизни:

- у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

- ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям.

Педагогическая диагностика

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребенка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов детьми дошкольного возраста проводится воспитателем по методическому пособию И.А Кулекиной. 2 раза в год, в начале учебного года: 02.09.2024-13.09.2024 г. и в конце учебного года 19.05.2024 - 30.05.2024 г.

Перечень методической литературы и пособий:

1. От рождения до школы: Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой – 6-е изд., доп. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020, 2020. 368 с.
2. Борисова М.М. «Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016.
3. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет.» – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2021 – 160 с.
4. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет.» – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2015.
5. Степаненкова Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет.» – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016.
6. Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду: для занятий с детьми 6-7 лет. – 2-ое изд., испр. и доп. – М.:МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020.-48 с.

Календарно-тематическое планирование

Образовательная область «Физическое развитие»

Занятие – физкультура

№	Тема	Программное содержание	Кол. часов	Дата	Примечание
Сентябрь					
1.	1 на воздухе Подвижные игры с мячом: «Охотники и зайцы», «Кого назвали, тот и ловит», «Мяч водящему».	1. Развивать ловкость и выносливость в играх с мячом. 2. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми в играх.	1ч.	17.09.	
	2-3 1. Упражнение в равновесии - ходьба по гимнастической	1. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную;	2ч.	18.09. 20.09.	

	скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове, руки свободно балансируют. (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, энергично отталкиваясь от пола (3-4 раза). 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренге, расстояние между детьми 3 м (12-15 раз). п/и «Ловишки» Спокойная ходьба в колонне по одному.	2. Учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. 3. Упражнять в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. 4. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.			
2.	4 на воздухе Преодоление полосы препятствий на спортивной площадке.	1. Продолжать учить ходить и бегать по бумам разной высоты, сохраняя равновесие. 2. В лазании по гимнастической стенке повторить правильный хват руками за рейки лестницы. 3. Воспитывать смелость при выполнении упражнений на высоте.	1ч.	24.09.	
	5-6 1. Перебрасывание мяча через шнур друг другу двумя руками из-за головы, расстояние между детьми 4 м. 2. Прыжки на двух ногах в высоту «Достать до предмета». 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его, высота шнура 50 см. п/и «Не оставайся на полу» мп/и «Летает – не летает». Спокойная ходьба в колонне по одному, выполняя упражнения на дыхание.	1. Учить детей бросать и ловить мяч двумя руками, не прижимая его к себе. 2. Упражнять в прыжках на двух ногах, приземляясь на полусогнутые ноги. 3. Повторить лазанье под шнур, не задевая его. 4. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.	2ч.	25.09. 27.09.	
Октябрь					
3.	7 на воздухе Элементы спортивной игры «баскетбол».	Учить детей отбивать мяч правой и левой рукой; развивать быстроту реакции и мышления.	1ч.	01.10.	
	8-9 1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (4-5 раз). 2. Отбивание мяча одной	1. Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному.	2ч.	02.10. 04.10.	

	рукой на месте и с продвижением вперёд (баскетбольный вариант). 3. Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении, расстояние 4-5 м (2 раза). п/и «Не оставайся на полу» мп/и «Эхо»	2. Упражнять детей в прыжках с высоты, отталкиваясь ногами и помогая себе руками. 3. Развивать координацию движения, выполняя отбивание мяча. 4. Формировать интерес к занятиям физической культурой.			
4.	10 на воздухе Пожарные на учении (соревнования). Лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз в быстром темпе.	1. Развивать мышечную силу в лазанье по гимнастической стенке. 2. Продолжать учить сохранять равновесие при ходьбе по горизонтальной лесенке.	1ч.	08.10.	
	11-12 1. Ведение по прямой (баскетбольный вариант) темп умеренный (3-4 раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке, хват рук с боков (2-3 раза). 3. Упражнение в равновесии - ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, свободно балансируя руками. п/и «Удочка» мп/и «Летает – не летает» Спокойная ходьба с упражнениями на дыхание.	1. Научить детей правильному хвату рук с боков гимнастической скамейки при подтягивании на животе. 2. Продолжать учить выполнять прыжок в высоту, отталкиваясь ногами и помогая себе руками. 3. Закрепить упражнение в ведении мяча по прямой. 4. Воспитывать взаимопомощь в играх-соревнованиях.	2ч.	09.10. 11.10.	
	13 на воздухе Школа мяча. «Хлопушка», «попади в кольцо», «отбивалки».	1. Развивать ловкость и координацию движений в играх с мячом. 2. Воспитывать интерес к играм с мячом.	1ч.	15.10.	
5.	14-15 1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой, дистанция 5 м (2 раза). 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 0,5 м (2 раза). 3. Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания. п/и «Удочка», мп/и «Дом» Спокойная ходьба с	1. Учить детей в пролезании в бруч, сгруппировавшись. 2. Повторить с детьми технику прыжка вверх с запрыгиванием на гимнастический мат. 3. Упражнять в равновесии, при ходьбе по гимнастической скамейке. 4. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.	2ч.	16.10. 18.10.	

	упражнениями на восстановление дыхания.				
6.	16 на воздухе Бег на выносливость, до 2-3 минут.	1. Развивать выносливость в беге на длинную дистанцию. 2. Воспитывать силу воли и выдержку.	1ч.	22.10.	
	17-18 1. Упражнение в равновесии - ходьба по канату боком, приставным шагом двумя способами (носки на канате, пятки на полу; середина стопы на канате), расстояние между канатами 3 м. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры без паузы, расстояние между шнурами 40 см. 3. Перебрасывание мяча друг другу (эстафета). п/и «Догони свою пару» мп/и «Эхо» Спокойная ходьба с упражнениями на дыхание.	1. Упражнять детей в ходьбе по канату, сохраняя равновесие. 2. Продолжать учить выполнять прыжок через шнуры, отталкиваясь ногами и помогая себе руками. 3. Закрепить правила эстафеты с мячом. 4. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.	2ч.	23.10. 25.10.	
7.	19 на воздухе Спортивная игра «футбол».	1. Познакомить детей с правилами спортивной игры «футбол». 2. Развивать умение владеть мячом, отбивая его правой и левой ногой. 3. Воспитывать интерес к спортивной игре «футбол».	1ч.	29.10.	
	20-21 1. Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. п/и «Не оставайся на полу» Спокойная ходьба с упражнениями на дыхание.	1. Упражнять в прыжках вперёд через скакалку, развивая координацию движений рук и ног. 2. Учить детей выполнять задание на скамейке, сохраняя равновесие. 3. Развивать ловкость в упражнении с мячом. 4. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.	2ч.	30.10. 01.11.	
Ноябрь					
8.	22 на воздухе Бег на выносливость до 2-3 минут.	1. Развивать выносливость в беге на длинную дистанцию. 2. Воспитывать силу воли и выдержку.	1ч.	05.11.	
	23-24 1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой перелёт (по диагонали).	1. Разучить с детьми переход с одного пролёта на другой, при лазанье на гимнастическую стенку.	2ч.	06.11. 08.11.	

	2. Бросание мяча о стену одной рукой, ловля его после отскока об пол двумя руками. 3. Упражнение на равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с выполнением задания. 4. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева на правой и левой ноге попеременно, энергично отталкиваясь от пола. п/и «Фигуры» мп/и «Дни недели» Спокойная ходьба в колонне по одному.	2. Продолжать учить детей бросать мяч о стену одной рукой, ловить его двумя. 3. Упражнять в ходьбе по скамейке, сохраняя равновесие. 4. Продолжать учить выполнять прыжок через шнур, отталкиваясь ногами и помогая себе руками. 5. Воспитывать трудолюбие при выполнении физических упражнений.			
9.	25 на воздухе Спортивная игра «футбол».	1. Познакомить детей с правилами спортивной игры «футбол». 2. Развивать умение владеть мячом, отбивая его правой и левой ногой. 3. Воспитывать интерес к спортивной игре «футбол».	1ч.	12.11.	
	26-27 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола (5-6 раз). 2. Упражнение в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (2-3 раза). 3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета (2-3 раза). п/и «Ловишки с ленточками» мп/и «Как живёшь?» Спокойная ходьба в колонне по одному.	1. Упражнять в лазанье под шнур, сохраняя группировку. 2. Сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе по скамейке с мешочком на голове. 3. Развивать ловкость и координацию движения в прыжках вперёд на одной ноге. 4. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.	2ч.	13.11. 15.11.	
10	28 на воздухе Спортивная игра «футбол».	1. Повторить правила спортивной игры «футбол». 2. Развивать умение владеть мячом, отбивая его правой и левой ногой. 3. Воспитывать интерес к спортивной игре «футбол».	1ч.	19.11.	
	29-30 1. Упражнение в равновесии - ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи, расстояние между	1. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке боком приставным шагом, сохраняя устойчивое равновесие. 2. Продолжать учить	2ч.	20.11. 22.11	

	мячами три шага ребёнка (3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через бруски (2-3 раза). 3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. п/и «Хитрая лиса» мп/и «Ели, ёлки, ёлочки» Упражнения на дыхание.	выполнять прыжки через препятствия, развивая ловкость и координацию движений. 3. Повторить бросание малого мяча с заданием, развивая ловкость. 4. Воспитывать честность в отношениях со сверстниками в подвижной игре.			
11.	31 на воздухе Спортивная игра «хоккей».	1. Повторить правила спортивной игры «хоккей». 2. Развивать умение владеть шайбой, отбивая её клюшкой. 3. Воспитывать интерес к спортивным играм.	1ч.	26.11.	
	32-33 1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (2-3 раза). 2. «Передача мяча в колонне» (2-3 раза). 3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях (2-3 раза). п/и «Ловишки с ленточками» мп/и «Горячие руки» Спокойная ходьба в колонне по одному.	1. Учить выполнять прыжки вперед, сохраняя равновесие. 2. Развивать ловкость при выполнении упражнений с мячом. 3. Упражнять в ползании, развивая координацию движений. 4. Воспитывать честность в отношениях со сверстниками в подвижной игре.	2ч.	27.11. 29.11.	
Декабрь					
12.	34 на воздухе Метание снежков в цель.	1. Учить детей выполнять круговой захват одной рукой при метании снежков в цель. 2. Воспитывать трудолюбие, выполняя физические упражнения.	1ч.	03.12.	
	35-36 1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (2-3 раза). 3. Упражнение в равновесии - ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе (2-3 раза).	1. Продолжать учить детей ловить мяч, развивая ловкость и глазомер. 2. Повторить ползание по гимнастической скамейке, выполняя правильный хват руками. 3. Упражнять детей в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке. 4. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.	2ч.	04.12. 06.12.	

	п/и «Охотники и утки» мп/и «Летает – не летает».				
13.	37 на воздухе Спортивная игра «хоккей».	1. Повторить правила спортивной игры «хоккей». 2. Развивать умение владеть шайбой, отбивая её клюшкой. 3. Воспитывать интерес к спортивным играм.	1ч.	10.12.	
	38-39 1. Ползание по гимнастической скамейке, на ладонях и ступнях (2-3 раза). 2. Упражнение в равновесии — ходьба по гимнастической скамейке, боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, расстояние 6-8 м (2-3 раза). п/и «Хитрая лиса» и/у «Ах, ладошки, вы, ладошки!»	1. Продолжать учить лазанье на гимнастическую стенку, выполняя правильный хват руками. 2. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие. 3. Развивать координацию движений в прыжках вперёд. 4. Воспитывать трудолюбие, выполняя физические упражнения.	2ч.	11.12. 13.12.	
14.	40 на воздухе Метание снежков вдаль.	1. Учить детей выполнять круговой замах одной рукой при метании снежков вдаль. 2. Воспитывать трудолюбие, выполняя физические упражнения.	1ч.	17.12.	
	41-42 1. Упражнение в равновесии – ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. 2. Прыжки на двух ногах через мягкие модули. 3. Ведение мяча с одной стороны зала на другую до обозначенной линии, дистанция 10 м. п/и «День и ночь» мп/и «Идёт к нам Дед Мороз» Спокойная ходьба на носочках в колонне по одному.	1. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, развивая равновесие. 2. Упражнять детей прыгать на двух ногах через предметы, помогая себе руками и мягко приземляясь на полусогнутые ноги в коленях. 3. Повторить перебрасывание мяча друг другу разными способами. 4. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.	2ч.	18.12. 20.12.	
15.	43 на воздухе Упражнения со скольжением: «кто дальше», «тройки», «прокатись-повернись».	1. Продолжать учить детей правильно держать равновесие при скольжении стоя на ногах;	1ч.	24.12.	

		2. Воспитывать настойчивость в достижении положительного результата.			
	44-45 1. Прыжки в длину с места, расстояние 80 см (6-8 раз). 2. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой, дистанция 5-6 м. 3. Перебрасывание и ловля мяча, расстояние между детьми 2 м. п/и «Ловля обезьян» мп/и «Добрые слова» Спокойная ходьба на носочках в колонне по одному.	1. Продолжать учить детей прыгать в длину с места, отталкиваясь ногами, помогая себе руками и приземляясь на полусогнутые ноги. 2. Упражнять в ползании на четвереньках и прикатывании мяча головой. 3. Повторить бросание мяча друг другу двумя руками, развивая ловкость. 4. Воспитывать трудолюбие, выполняя физические упражнения.	2ч.	25.12. 27.12.	
Январь					
	46 1. Отбивание мяча правой и левой рукой на месте. 2. Пролезание под шнур правым и левым боком. 3. Упражнение в равновесии — ходьба по гимнастической скамейке, боком приставным шагом с перешагиванием через кубики, руки на поясе. п/и «Удочка» и/у «Паровозик»	1. Учить отбивать мяч одной рукой с заданиями, стараясь удержать мяч около себя. 2. Упражнять в пролезании под шнур, сохраняя группировку. 3. Развивать координацию движений в ходьбе по гимнастической скамейке. 4. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.	1ч.	10.01.	
16.	47 на воздухе Игры-забавы со скольжением: «прокатись-повернись», «тройки», «кто дальше», «по длинной дорожке».	1. Упражнять детей во время скольжения плавно сгибать и выпрямлять колени, выполняя движениями рук вперед и в стороны. 2. Воспитывать смелость и настойчивость в упражнениях со скольжением.	1ч.	14.01.	
	48-49 1. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (3 подхода по 10-12 раз). 2. Пролезание под шнур правым и левым боком. 3. Упражнение в равновесии — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с перешагиванием через кубики. п/и «Удочка»	1. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. 2. Повторить пролезание под шнур, не задевая его. 3. Развивать координацию движений в ходьбе по гимнастической скамейке. 4. Воспитывать дружеские взаимоотношения в подвижных играх.	2ч.	15.01. 17.01.	

	Спокойная ходьба в колонне по одному, выполняя упражнения на дыхание.				
17.	50 на воздухе Упражнения со скольжением: «кто дальше», «тройки», «прокатись-повернись».	1. Продолжать учить детей правильно держать равновесие при скольжении стоя на ногах; 2. Воспитывать настойчивость в достижении положительного результата.	1ч.	21.01.	
	51-52 1. Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, расстояние между мячами 2 шага ребёнка. 2. Бросание одной рукой и ловля двумя руками мяча после отскока от пола, расстояние между шеренгами 3 м. 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры без остановки, расстояние между шнурами 50 см. п/и «Ключи» мп/и «Оттолкни мяч» Спокойная ходьба в колонне по одному в полуприседе.	1. Упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке, с выполнением задания. 2. Повторить упражнение в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. 3. Закрепить навык энергичного отталкивания ногами от пола в прыжках. 4. В подвижных играх воспитывать честность.	2ч.	22.01. 24.01.	
18.	53 на воздухе Хоккей: ведение шайбы клюшкой и передача её друг другу.	1. Упражнять детей передавать шайбу друг другу. 2. Воспитывать интерес к спортивной игре «хоккей».	1ч.	28.01.	
	54-55 1. Подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперёд, дистанция 8-10 м (2-3 раза). 2. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах двумя руками от груди (расстояние 3 м). Повторить 8-10 раз. 3. Подлезание под шнур прямо и боком (3-4 раза). п/и «Не оставайся на полу» мп/и «Не урони мяч» Спокойная ходьба в колонне по одному.	1. Учить детей выполнять подскоки вперёд, развивая координацию движений. 2. Повторить перебрасывание мяча друг другу двумя руками, развивая ловкость рук. 3. Закрепить подлезание под шнур, сохраняя группировку. 4. Воспитывать трудолюбие, выполняя физические упражнения.	2ч.	29.01. 31.01.	
Февраль					
19.	56 на воздухе Хоккей: забивание шайбы в	1. Упражнять детей держать клюшку правильно, точно	1ч.	04.02.	

	ворота с места и после ведения.	попадая по шайбе. 2. Воспитывать настойчивость в достижении положительного результата.			
	57-58 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой (левой) рукой от плеча с расстояния 2,5 м. 2. Прыжки с ноги на ногу между предметами, дистанция 4 м. 3. Подлезание под палку, высота 40 см. п/и «Мышеловка» мп/ и «Кружочек» И/у «Гусиная прогулка».	1. Учить детей бросать мешочек в вертикальную цель, развивая глазомер. 2. Развивать координацию движений в прыжках с заданием. 3. Упражнять детей в ползании под палку, сохраняя группировку. 4. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.	2ч.	05.02. 07.02.	
20.	59 на воздухе Игры-забавы с метанием снежков в цель.	1. Упражнять детей в метании снежков, выполняя правильный замах рук. 2. Воспитывать настойчивость в упражнениях на метание.	1ч.	11.02.	
	60-61 1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт (на уровне 4-ой рейки) и спуск вниз, не пропуская реек. 2. Упражнение в равновесии - ходьба парами по стоящим рядом гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе (2-3 раза). 3. «Попади в круг» - метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу. Расстояние 2-2,5 м. 4. Бросание мяча о стену и ловля его после отскока его об пол, расстояние 2 м. п/и «Не попадись» Спокойная ходьба в колонне по одному.	1. Упражнять детей в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. 2. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке. 3. Развивать координацию движений рук и ног в метании мешочков в цель. 4. Повторить бросание мяча о стену, с выполнением задания. 5. Воспитывать трудолюбие, выполняя физические упражнения.	2ч.	12.02. 14.02.	
21.	62 на воздухе Игры-эстафеты с санками.	1. Развивать ловкость и быстроту в упражнениях с санками. 2. Напомнить детям о технике безопасности. 3. Воспитывать взаимопомощь в играх с санками.	1ч.	18.02.	

	63-64 1. Лазанье на гимнастическую стенку (2-3 раза). 2. Перебрасывание мячей в парах произвольным способом. 3. Упражнение в равновесии - ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки за головой (2-3 раза). 4. Прыжки на правой и левой ноге между предметами, расстояние между предметами 40 см. п/и «Совушка» Спокойная ходьба в колонне по одному.	1. Продолжать учить в лазанье на гимнастическую стенку, выполняя правильный хват руками за рейки. 2. Упражнять детей в перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость рук. 3. Развивать равновесие при перешагивании через набивные мячи. 4. Повторить упражнение в прыжках на одной ноге, развивая координацию движений. 5. Воспитывать трудолюбие при выполнении физических упражнений.	2ч.	19.02. 21.02.	
22.	65 на воздухе Игры-забавы с метанием снежков в цель.	1. Упражнять детей в метании снежков, выполняя правильный захват рук. 2. Воспитывать настойчивость в упражнениях на метание.	1ч.	25.02.	
	66-67 1. Упражнение в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. 2. Прыжки на двух ногах ноги врозь – ноги вместе с продвижением вперёд, дистанция 10 м. 3. Бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками. 4. Передача мяча в шеренге (эстафета). п/и «Кто больше соберёт» мп/и «Кто приехал?» Передвижение друг за другом как «каракатица».	1. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке, сохраняя правильную осанку и равновесие. 2. Упражнять в прыжках на двух ногах вперёд, помогая себе махом рук и сильным толчком ног. 3. Повторить бросание мяча вверх и ловля его обратно, развивая ловкость рук. 4. Воспитывать трудолюбие при выполнении физических упражнений.	2ч.	26.02. 28.02.	
Март					
23.	68 на воздухе Игры-эстафеты с санками.	1. Развивать ловкость и быстроту в упражнениях с санками. 2. Напомнить детям о технике безопасности. 3. Воспитывать взаимопомощь в играх с санками.	1ч.	04.03.	
	69-70	1. Разучить технику			

	1. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперёд. 2. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками и ловля его после отскока от пола. 3. Проползание под шнур, не касаясь руками пола. п/и «Мышеловка» мп/и «Затейник»	выполнения прыжка через скакалку вперёд. 2. Упражнять в перебрасывании мяча, развивая координацию и глазомер. 3. Закрепить ползание под шнуром, развивая ловкость. 4. Формировать интерес к занятиям физической культурой.	2ч.	05.03. 07.03.	
24.	71 на воздухе Игры-забавы с метанием снежков в цель.	1.Упражнять детей в метании снежков, выполняя правильный замах рук. 2. Воспитывать настойчивость в упражнениях на метание.	1ч.	11.03.	
	72-73 1. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой, дистанция 3 м. 2. Ползание на гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (2-3 раза). 3. Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. п/и «Птицы в клетке» мп/и «Вежливые слова». Спокойная ходьба в колонне по одному.	1. Учить бросать мешочки в горизонтальную цель, способом сверху. 2. Закрепить ползание по гимнастической скамейке, в умении сохранять равновесие. 3. Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке. 4. Воспитывать настойчивость и трудолюбие.	2ч.	12.03. 14.03.	
25.	74 на воздухе Хоккей: забивание шайбы в ворота с места и после ведения.	1. Упражнять детей держать клюшку правильно, точно попадая по шайбе. 2. Воспитывать настойчивость в достижении положительного результата.	1ч.	18.03.	
	75-76 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой (левой) рукой от плеча с расстояния 2,5 м. 2. Прыжки с ноги на ногу между предметами, дистанция 4 м. 3. Подлезание под палку, высота 40 см. п/и «Мышеловка» мп/ и «Кружочек» И/у «Гусиная прогулка».	1. Учить детей бросать мешочек в вертикальную цель, развивая глазомер. 2. Развивать координацию движений в прыжках с заданием. 3.Упражнять детей в ползании под палку, сохраняя группировку. 4. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.	2ч.	19.03. 21.03.	
26.	77 на воздухе	1. Закрепить правила			

	С/и «футбол» для мальчиков, «баскетбол» для девочек.	спортивной игры «футбол» и «баскетбол». 2. Воспитывать интерес к спортивным играм.	1ч.	25.03.	
	78-79 1. Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперёд (2 раза). 3. Переброска мячей в шеренгах (10-12 раз). Эстафета с прыжками «Кто быстрее?» мп/и «Ладонь-кулак» Спокойная ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.	1. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие, при ходьбе по гимнастической скамейке. 2. Развивать координацию движения, выполняя прыжки на двух ногах. 3. Повторить упражнения с мячом, развивая ловкость рук. 4. Формировать интерес к занятиям физической культурой.	2ч.	26.03. 28.03.	
Апрель					
27.	80 на воздухе Подвижные игры с бегом: «перенеси предметы», «третий лишний», «встречные перебежки».	1. Развивать ловкость и выносливость в играх с бегом. 2. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми в играх.	1ч.	01.04.	
	81-82 1. Перебрасывание мяча друг другу в парах произвольным способом. 2. Прыжок в длину с разбега. 3. «Кто быстрее до кубика» - ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении. п/и «Мышеловка» мп/и «Мы по Африке гуляли» Спокойная ходьба с упражнениями на восстановление дыхания.	1. Упражнять детей в перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость. 2. Продолжать учить выполнять прыжок в длину с разбега, отталкиваясь ногами и помогая себе руками. 3. Повторить ползание на четвереньках вперёд. 4. Воспитывать взаимопомощь в играх.	2ч.	02.04. 04.04.	
28.	83 на воздухе Игры со скакалкой: «кто больше», «кто дальше», «десятка».	1. Развивать выносливость, выполняя прыжки через скакалку. 2. Воспитывать силу воли.	1ч.	08.04.	
	84-85 1. «Кто дальше бросит» - метание мешочков на дальность способом от плеча. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на	1. Повторить упражнения с метанием мешочков на дальность. 2. Закрепить ползание по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие. 3. Упражнять в сохранении	2ч.	09.04. 11.04.	

	спине. 3. Упражнение в равновесии – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. п/и «Ловишки» мп/и «Мяч». Спокойная ходьба в колонне по одному.	равновесия в ходьбе по канату. 4. Воспитывать дружеские взаимоотношения в подвижных играх.			
29.	86 на воздухе Спортивная игра «футбол».	1. Повторить с детьми правила спортивной игры «футбол». 2. Развивать умение владеть мячом, отбивая его правой и левой ногой. 3. Воспитывать интерес к спортивной игре «футбол».	1ч.	15.04.	
	87-88 1. Перебрасывание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Передача мяча ногой (с элементами футбола). 4. Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове. п/и «Ловишки с ленточками» мп/и «Кто приехал?» Передвижение друг за другом как «каракатица».	1. Закрепить перебрасывание мяча друг другу произвольным способом. 2. Повторить прыжки в длину с разбега, помогая себе махом рук и сильным толчком ног. 3. Развивать ловкость ног в упражнении с мячом. 4. Упражнять в равновесии в ходьбе на носках. 5. Воспитывать трудолюбие при выполнении физических упражнений.	2ч.	16.04. 18.04.	
30.	89 на воздухе Игры-забавы с метанием мешочков в цель.	1. Упражнять детей в метании мешочков, выполняя правильный замах рук. 2. Воспитывать настойчивость в упражнениях на метание.	1ч.	22.04.	
	90-91 1. Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки на поясе. 2. Метание набивного мяча вдаль из исходного положения стоя. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до флажка, дистанция 4 м (2-3 раза). п/и «Быстро возьми флажок»	1. Продолжать учить детей сохранять равновесие, в ходьбе по гимнастической скамейке с заданием. 2. Упражнять в метании набивного мяча вдаль способом сверху. 3. Повторить упражнения в прыжках. 4. В подвижных играх воспитывать честность.	2ч.	23.04. 25.04.	

	мп/и «Три-тринадцать-тридцать». Ходьба в колонне по одному на носочках, руки вверх прямые.				
31.	92 на воздухе Спортивная игра «футбол».	1. Повторить с детьми правила спортивной игры «футбол». 2. Развивать умение владеть мячом, отбивая его правой и левой ногой. 3. Воспитывать интерес к спортивной игре «футбол».	1ч.	29.04.	
	93 1. Перебрасывание мяча друг другу в парах произвольным способом. 2. Прыжок в длину с разбега. 3. «Кто быстрее до кубика» - ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении. п/и «Мышеловка» мп/и «Мы по Африке гуляли» Спокойная ходьба с упражнениями на восстановление дыхания.	1. Упражнять детей в перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость. 2. Продолжать учить выполнять прыжок в длину с разбега, отталкиваясь ногами и помогая себе руками. 3. Повторить ползание на четвереньках вперёд. 4. Воспитывать взаимопомощь в играх.	1ч.	30.04.	
Май					
32.	94 на воздухе Игры со скакалкой: «кто больше», «кто дальше», «десятка».	1. Развивать выносливость, выполняя прыжки через скакалку. 2. Воспитывать силу воли.	1ч.	06.05.	
	95 1. Прыжки в длину, разбег 5-6 м (5-6 раз). 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди (8-10 раз). 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях (2 раза). Эстафеты: - прыжки через набивные мячи; - ползание в туннель. Упражнения на дыхание.	1. Разучить прыжок в длину с разбега, выполняя правильную технику прыжка. 2. Повторить упражнения с мячом, развивая ловкость. 3. Закрепить ползание, сохраняя равновесие. 4. Воспитывать взаимопомощь в играх-соревнованиях.	1ч.	07.05.	
33.	96 на воздухе Игровое упражнение «Кто быстрее», «Ловкие ребята», «С мячом». п/и «Мышеловка»	1. Упражнять детей в беге на скорость. 2. Повторить игровые упражнения с мячом и в прыжках. 3. В подвижных играх воспитывать честность.	1ч.	13.05.	
	97-98	1. Повторить упражнения с			

	1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперёд шагом, дистанция 6-10 м. 2. Прыжки в длину с места. 3. Пролезание в обруч прямо и боком (3-4 раза). п/и «Горелки» мп/и «Летает – не летает»	мячом. 2. Упражнять детей в прыжках в длину с места, сильно отталкиваясь ногами. 3. Повторить упражнение в пролезании в обруч, не касаясь его. 4. Воспитывать трудолюбие при выполнении физических упражнений.	2ч.	14.05. 16.05.	
99	1. «Кто дальше бросит» - метание мешочков на дальность способом от плеча. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3. Упражнение в равновесии – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. п/и «Воробьи и кошка» мп/и «Мяч». Спокойная ходьба в колонне по одному.	1. Повторить упражнения с метанием мешочков на дальность. 2. Закрепить ползание по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие. 3. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной опоре. 4. Воспитывать дружеские взаимоотношения в подвижных играх.	1ч.	19.05.	
	Всего часов:		99		

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нягани «Детский сад №7 «Журавлик»

Приложение №25
к образовательной программе
дошкольного образования
на 2024-2025 уч. год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
СРЕДНЕЙ ГРУППЫ № 19
«КОЛОКОЛЬЧИК»**

Инструктор по физической культуре:
Маркова И.А.

г. Нягань, 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Федеральной образовательной программы дошкольного образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028, Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования от 17 октября 2013г. N 1155 и является приложением к образовательной программе МАДОУ г. Нягань «Д/с №7 «Журавлик».

Программа разработана для детей 4-5 лет, посещающих среднюю группу № 19 «Колокольчик». В группе 27 детей, из них 15 девочек и 12 мальчиков. Все дети в данной группе занимаются по единой программе. Противопоказаний к занятиям физической культурой у детей нет.

Объём учебной нагрузки в течение дня, недели определён в соответствии с Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

Продолжительность занятий составляет не более 20 минут и проводятся 3 раза в неделю: вторник, четверг – в спортивном зале, пятница – на свежем воздухе, всего 99 занятий в год.

Физкультурные занятия в средней группе построены по общепринятой структуре и состоят: из вводной, основной и заключительной частей. Для каждой части характерны свои задачи.

Образовательная деятельность по физической культуре проводится фронтально со всей группой. Формы проведения занятий по физической культуре: игровая, учебно-тренировочная, сюжетно-игровая, контрольная.

Целью образовательной деятельности в области физического развития является формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

Задачами образовательной деятельности в области физического развития с детьми *пятого года жизни* являются:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

- 1) *Основная гимнастика* (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

- *бросание, катание, ловля, метание*: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2 - 3 м), положенными (на расстоянии 15 - 20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70 - 80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м;

- *ползание, лазанье*: ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

- *ходьба*: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

- *бег*: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1 - 1,5 мин; пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; медленный бег 150 - 200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2 x 5 м; перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;

- *прыжки*: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

- *упражнения в равновесии*: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

- *упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса*: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками;

сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

- *упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника*: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

- *упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса*: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

- музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

- педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) *Подвижные игры*: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3) *Спортивные упражнения*: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

- *Катание на санках*: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

- *Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате*: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

- *Ходьба на лыжах*: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступающим шагом" и "полуелочкой".

- *Плавание*: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

4) *Формирование основ здорового образа жизни*:

- педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при

занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья.

- Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) *Активный отдых.*

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей.

Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

Планируемые результаты освоения программы

В результате, к концу 5 года жизни ребенок:

- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

Педагогическая диагностика

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребенка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов детьми дошкольного возраста проводится воспитателем по методическому пособию И.А Кулекиной. 2 раза в год, в начале учебного года: 02.09.2024-13.09.2024 г. и в конце учебного года 19.05.2024 - 30.05.2024 г.

Перечень методической литературы и пособий:

1. От рождения до школы: Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой – 6-е изд., доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020, 2020. 368 с.
2. Борисова М.М. «Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
3. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 4-5 лет.» – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2021 – 160 с.

4. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет.» – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
5. Степаненкова Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет.» – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
6. Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду: для занятий с детьми 4-5 лет. – 2-ое изд., испр. и доп. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.-48 с.

Календарно-тематическое планирование

Образовательная область «Физическое развитие»

Занятие – физкультура

№	Тема	Программное содержание	Кол. часов	Дата	Примечание
Сентябрь					
1.	1-2 1. «Достань до предмета» - прыжки на двух ногах вверх (4-5 прыжков). (3-4 раза). 2. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение - стойка на коленях). П/и «Самолёты» Ходьба в колонне по одному. 3. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «Не пропусти мяч», «Не задень». Подвижная игра «Автомобили».	1. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги, доставая до предмета. 2. Упражнять в прокатывании мяча и в ползании на четвереньках по прямой. 3. Воспитывать трудолюбие при выполнении физических упражнений.	3ч.	17.09. 19.09. 20.09.	
2.	4-5 1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке. 2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу. П/и «У медведя во бору», мп/и «Повстречались». Спокойная ходьба с упражнениями на дыхание. 6. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «Прокати обруч», «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Найди себе пару».	1. Закреплять умение группироваться при лазанье под шнур. 2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске. 3. Воспитывать у детей умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками в подвижной игре.	3ч.	24.09. 26.09. 27.09.	
Октябрь					
3.	7-8 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке.	1. Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на	3ч.	01.10. 03.10. 04.10.	

	Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая (повторить 3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м (повторить 3-4 раза). П/и «Кот и мыши» 9. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «Мяч через сетку», «Кто быстрее добегит до кубика», «Подбрось - поймай». Подвижная игра «Воробышки и кот».	повышенной опоре; 2. Упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. 3. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.			
4.	10-11 1. Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2-3 раза). 2. Прокатывание мячей друг другу (10-12 раз). П/и «Автомобили», мп/и «Кошка выпускает коготки». 12. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «Перебрось - поймай», «Успей поймать», «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Огуречик, огуречик ... ».	1. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега. 2. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; 3. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. 4. Воспитывать честность в отношениях со сверстниками в подвижной игре.	3ч.	07.10. 10.10. 11.10.	
5.	13-14 1. Лазанье под верёвку в группировке с мячом в руках. 2. Прокатывание мяча в прямом направлении. П/и «У медведя во бору», мп/и «Дерево, кустик, травка». 15. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «Мяч через шнур (сетку)», «Кто быстрее добегит до кегли». Подвижная игра «Найди свой цвет!».	1. Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; 2. Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. 3. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.	3ч.	15.10. 17.10. 18.10.	
6.	16-17 1. Упражнение в равновесии –	1. Учить детей выполнять упражнения	3ч.	22.10. 24.10.	

	ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая через кубики. 2. Прыжки между набивными мячами. П/и «Кот и мыши», мп/и «Дом». 18. <u>Занятие на свежем воздухе</u>. Игровые упражнения: «Подбрось - поймай», «Кто быстрее» (эстафета). Подвижная игра «Ловишки».	на гимнастической доске, сохраняя равновесие и правильную осанку. 2. Упражнять в прыжках вперёд, отталкиваясь ногами и помогая себе руками. 3. Воспитывать у детей организованность.		25.10.	
7.	19-20 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м (2-3 раза). П/и «Бездомный заяц», мп/и «Дерево, кустик, травка» 21. <u>Занятие на свежем воздухе</u>. Игровые упражнения: «Прокати - не урони», «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Цветные автомобили».	1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; 2. Продолжать учить удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. 3. Повторить упражнение в прыжках на двух ногах. 4. Воспитывать у детей умение осознанно относиться к выполнению правил игры.	Зч.	29.10. 31.10. 01.11.	
Ноябрь					
8.	22-23 1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров), повторить 2-3 раза. 2. Прокатывание мяча друг другу (10-12 раз). П/и «Самолёты», мп/и «Тропинка, пеньки» 24. <u>Занятие на свежем воздухе</u>. Игровые упражнения: «Подбрось - поймай», «Мяч в корзину», «Кто скорее по дорожке». Подвижная игра «Лошадки».	1. Учить детей выполнять прыжки через шнуры, энергично отталкиваясь ногами, помогая себе руками. 2. Продолжать учить детей выполнять прокатывание мяча по прямой. 3. Воспитывать трудолюбие при выполнении физических упражнений.	Зч.	05.11. 07.11. 08.11.	
9.	25-26 1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10-12 раз). Дети располагаются произвольно по всему залу. 2. Ползание по	1. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками;	Зч.	12.11. 14.11. 15.11.	

	гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. П/и «Лиса и куры», мп/и «Капуста, редиска, морковка» 27. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «Не попадись», «Поймай мяч». Подвижная игра «Кролики».	2. Повторить ползание на четвереньках. 3. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.			
10	28-29 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки (2-3 раза). 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (голову и спину держать прямо). В конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). П/и «Цветные автомобили». 30. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «Не попадись», «Догони мяч». Подвижная игра «Найди себе пару».	1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость 2. Продолжать учить детей сохранять равновесие и правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. 3. Воспитывать у детей стремление участвовать в подвижных играх.	3ч.	19.11. 21.11. 22.11.	
11	31-32 1. Ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через гимнастические палки (плоские). П/и «Лиса и куры», мп/и «Горячие руки» 33. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «Не задень», «Передай мяч», «Догони пару».	1. Учить детей умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. 2. Продолжать учить выполнять прыжки вперед с энергичным отталкиванием ног и махом рук. 3. В подвижных играх воспитывать честность.	3ч.	26.11. 28.11. 29.11.	
Декабрь					
12	34-35 1. Прыжки со скамейки на резиновую дорожку (6-8 раз). 2. Прокатывание мяча между предметами (3 раза). П/и «У медведя во бору», мп/и по выбору детей.	1. Упражнять детей в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. 2. Развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. 3. Воспитывать трудолюбие, выполняя	3ч.	03.12. 05.12. 06.12.	

	36. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «Пингвины», «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Самолеты».	физические упражнения.			
13	37-38 1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу) (по 8-10 раз). 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). П/и «Зайцы и волк», и/у «Снежная карусель». 39. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «Веселые снежинки», «Кто быстрее до снеговика», «Кто дальше бросит».	1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному. 2. Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу. 3. Повторить ползание на четвереньках. 4. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.	3ч.	10.12. 12.12. 13.12.	
14	40-41 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз. П/и «Птички и кошка». 42. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «Пружинка». Игра «Веселые снежинки».	1. Учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе. 2. Упражнять в ходьбе по скамейке боком, сохраняя равновесие. 3. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.	3ч.	17.12. 19.12. 20.12.	
15	43-44 1. Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3-4 раза. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2-3 раза). П/и «Кролики», и/у «Оловянный солдатик». 45. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «Кто дальше?».	1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. 2. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по гимнастическому канату. 3. Повторить упражнения в прыжках. 4. Воспитывать трудолюбие, выполняя физические упражнения.	3ч.	24.12. 26.12. 27.12.	

	«Снежная карусель».				
Январь					
16	46-47 1. Перебрасывание мяча друг другу в парах двумя руками снизу с расстояния 2 м (10-12 раз). 2. Прыжки с гимнастической скамейки вниз на мат или резиновую дорожку (4-6 раз). П/и «Найди себе пару», мп/и «Тук-тук». Спокойная ходьба в колонне по одному.	1. Учить бросать мяч друг другу в парах способом снизу. 2. Упражнять в прыжках на двух ногах вниз на мягкую дорожку, помогая себе махом рук. 3. Воспитывать настойчивость и трудолюбие.	2ч.	09.01. 10.01.	
17	48-49 1. Отбивание мяча о пол (1-12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (2-3 раза). П/и «Лошадки», мп/и «Гусиная прогулка». 50. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «Петушки ходят», «По снежному валу», «Снайперы».	1. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. 2. Повторить ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, сохраняя равновесие. 3. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.	3ч.	14.01. 16.01. 17.01.	
18	51-52 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая) и вернуться в свою колонну (2-3 раза). 2. Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см (3 раза). П/и «Котята и щенята». 53. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «Снежинки-пушинки», «Кто дальше».	1. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с заданием, сохраняя равновесие. 2. Повторить задание в прыжках, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. 3. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.	3ч.	21.01. 23.01. 24.01.	
19	54-55 1. Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах, 3-4 раза. 2. Прокатывание мячей между кубиками или кеглями, 3-4 раза.	1. Упражнять детей в прыжках из обруча в обруч, энергично отталкиваясь двумя ногами. 2. Развивать ловкость при прокатывании мяча	3ч.	28.01. 30.01. 31.01.	

	П/и «У медведя во бору». Спокойная ходьба в колонне по одному, с хлопком в ладоши на каждый четвёртый счёт. 56. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «Снежная карусель», «Прыжки к елке».	между предметами. 3. В подвижных играх воспитывать честность.			
Февраль					
20	57-58 1. Перебрасывание мячей друг другу (10-12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. П/и «Воробышки и автомобиль», мп/и «Снежок». 59. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «Кто дальше бросит?» «Перепрыгни - не задень».	1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками. 2. Продолжать учить детей в ползания на четвереньках. 3. Воспитывать трудолюбие, выполняя физические упражнения.	3ч.	04.02. 06.02. 07.02.	
21	60-61 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 2. Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову). П/и «Перелёт птиц». 62. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «Змейкой» между санками», «Добрось до кегли».	1. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения. 2. Повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. 3. Воспитывать смелость при выполнении упражнений на гимнастической стенке.	3ч.	11.02. 13.02. 14.02.	
22	63-64 1. Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2 раза. 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Повторить 2-3 раза. П/и «Перелёт птиц», мп/и «Ладонь - кулак». 65. <u>Занятие на свежем</u>	1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; 2. Повторить упражнения в равновесии и прыжках. 3. Воспитывать честность в отношениях со сверстниками в подвижной игре.	3ч.	18.02. 20.02. 21.02.	

	<u>воздухе</u> . Игровые упражнения: «Метелица», «Кто дальше бросит».				
23	66-67 1. Прыжки в длину с места (10-12 раз). 2. Перебрасывание мячей через шнур (8-10 раз). П/и «Бездомный заяц», мп/и «Ровным кругом». 68. <u>Занятие на свежем воздухе</u> . Игровые упражнения: «Кто дальше бросит снежок», «Найдем снегурочку!».	1. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку. 2. Повторить ходьбу и бег врассыпную. 3. Воспитывать трудолюбие при выполнении физических упражнений.	3ч.	25.02. 27.02. 28.02.	
Март					
24	69-70 1. Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2 раза). П/и «Самолёты», мп/и «Гусиная прогулка». 71. <u>Занятие на свежем воздухе</u> . Игровые упражнения: «Точно в цель», «Туннель». Игра «Найдем зайку».	1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с выполнением задания. 2. Повторить прокатывание мяча между предметами. 3. Упражнять в ползании на животе по скамейке. 4. Воспитывать смелость, выполняя упражнения на гимнастической стенке и скамейке.	3ч.	04.03. 06.03. 07.03.	
25	72-73 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи (2 раза). 2. Равновесие – ходьба боком приставным шагом по доске, положенной на пол. 3. Прыжки через 5-6 шнуров. П/и «Бездомный заяц». 74. <u>Занятие на свежем воздухе</u> . Игровые упражнения: «Ловишки», «Быстрые и ловкие», «Сбей кеглю».	1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя. 2. Повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. 3. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.	3ч.	11.03. 13.03. 14.03.	
26	75-76 1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза).	1. Упражнять детей в ходьбе по доске, сохраняя равновесие и правильную осанку. 2. Повторить прыжки на	3ч.	18.03. 20.03. 21.03.	

	2. Прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусков 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого, 5-6 брусков. Повторить 2-3 раза. П/и «Пробеги тихо», мп/и «Передай, да мяч не теряй». <u>77. Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «Подбрось-поймай», «Прокати - не задень». Подвижная игра «Лошадка».	двух ногах через препятствия, энергично отталкиваясь ногами. 3. Воспитывать у детей инициативность в организации знакомых игр.			
27	78-79 1. Прыжки в длину с места (5-6 раз). 2. Метание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раза). П/и «Совушка». Спокойная ходьба в колонне по одному, на носках, упражнения на дыхание. <u>80. Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «На одной ножке вдоль дорожки», «Брось через веревочку». Подвижная игра «Самолеты».	1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель. 2. Закрепить умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. 3. Воспитывать у детей умение поддерживать дружеские взаимоотношения во время игры.	3ч.	25.03. 27.03. 28.03.	
Апрель					
28	81-82 1. Метание мешочков на дальность (6-8 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). П/и по желанию детей, мп/и «Летает – не летает». <u>83. Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «Перепрыгни ручеек, «Бег по дорожке» (ширина дорожки 15 см), «Ловкие ребята».	1. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя. 2. Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность. 3. Повторить ползание на четвереньках. 4. Воспитывать смелость, выполняя упражнения на гимнастической скамейке.	3ч.	01.04. 03.04. 04.04.	
29	84-85 1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2-	1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную. 2. Повторить упражнения в	3ч.	08.04. 10.04. 11.04.	

	3 раза). 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. П/и «Птички и кошка», мп/и «Солнышко, заборчик, камешки». 86. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «Прокати и поймай». Обручи друг другу (дистанция 2-2,5 м). «Сбей кеглю», бросание мешочков. Подвижная игра «У медведя во бору».	равновесии и прыжках. 3. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.			
30	87-88 1. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см). 2. Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2 раза). П/и «Догони свою пару», мп/и «С добрым утром!» 89. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «По дорожке»; «Не задень» - лазанье под дугу (высота 50 см); «Перепрыгни - не задень» - прыжки на двух ногах через бруски. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».	1. Повторить прыжки в длину с места. 2. Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. 3. Воспитывать честность в отношениях со сверстниками в подвижной игре.	3ч.	15.04. 17.04. 18.04.	
31	90-91 1. Перебрасывание мячей друг другу (8-10 раз). 2. Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см) (6-8 раз). П/и «Мяч через сетку», мп/и «Передай, да мяч не теряй». 92. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «Успей поймать», «Подбрось - поймай». Подвижная игра «Догони пару».	1. Повторить ходьбу со сменой ведущего. 2. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. 3. Упражнять в прыжках в длину с места. 4. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.	3ч.	22.04. 24.04. 25.04.	
31	93-94 1. Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см,	1. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании	2ч.	29.04. 30.04.	

	нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой (способ - от плеча) (3-4 раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе (2 раза). Упражнение в ползании выполняется двумя колоннами. П/и «Зайцы и волк», мп/и «Дерево, кустик, травка». Спокойная ходьба в колонне по одному и упражнения на дыхание.	по скамейке. 2. Повторить метание в вертикальную цель. 3. Воспитывать смелость, выполняя упражнения на гимнастической скамейке.			
Май					
32	95-96 1. Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3-4 раза. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2-3 раза). П/и «Кролики», и/у «Оловянный солдатик». Спокойная ходьба в колонне по одному.	1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. 2. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по гимнастическому канату. 3. Повторить упражнения в прыжках. 4. Воспитывать трудолюбие, выполняя физические упражнения.	2ч.	06.05. 07.05.	
33	97-98 1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусков 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого, 5-6 брусков. Повторить 2-3 раза. П/и «Пробеги тихо», мп/и «Передай, да мяч не теряй». 99. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «Достань до мяча», «Перепрыгни ручеек», «Пробеги - не задень». Подвижная игра «Совушка».	1. Упражнять детей в ходьбе по доске, сохраняя равновесие и правильную осанку. 2. Повторить прыжки на двух ногах через препятствия, энергично отталкиваясь ногами. 3. Воспитывать у детей инициативность в организации знакомых игр.	3ч.	13.05. 15.05. 16.05.	
	Всего часов:		99		

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нягани «Детский сад №7 «Журавлик»

Приложение №25
к образовательной программе
дошкольного образования
на 2024-2025 уч. год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
СРЕДНЕЙ ГРУППЫ № 20
«РЯБИНКА»**

Инструктор по физической культуре:
Маркова И.А.

г. Нягань, 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Федеральной образовательной программы дошкольного образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028, Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования от 17 октября 2013г. N 1155 и является приложением к образовательной программе МАДОУ г. Нягань «Д/с №7 «Журавлик».

Программа разработана для детей 4-5 лет, посещающих среднюю группу № 20 «Рябинка». В группе 26 детей, из них 19 девочек и 7 мальчиков. Все дети в данной группе занимаются по единой программе. Противопоказаний к занятиям физической культурой у детей нет.

Объём учебной нагрузки в течение дня, недели определён в соответствии с Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

Продолжительность занятий составляет не более 20 минут и проводятся 3 раза в неделю: вторник, четверг – в спортивном зале, пятница – на свежем воздухе, всего 99 занятий в год.

Физкультурные занятия в средней группе построены по общепринятой структуре и состоят: из вводной, основной и заключительной частей. Для каждой части характерны свои задачи.

Образовательная деятельность по физической культуре проводится фронтально со всей группой. Формы проведения занятий по физической культуре: игровая, учебно-тренировочная, сюжетно-игровая, контрольная.

Целью образовательной деятельности в области физического развития является формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

Задачами образовательной деятельности в области физического развития с детьми *пятого года жизни* являются:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

1) *Основная гимнастика* (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

- *бросание, катание, ловля, метание*: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2 - 3 м), положенными (на расстоянии 15 - 20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70 - 80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м;

- *ползание, лазанье*: ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

- *ходьба*: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

- *бег*: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1 - 1,5 мин; пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; медленный бег 150 - 200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2 x 5 м; перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;

- *прыжки*: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

- *упражнения в равновесии*: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

- *упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса*: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

- *упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника*: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

- *упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса*: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

- музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

- педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, враспынную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) *Подвижные игры*: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3) *Спортивные упражнения*: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

- *Катание на санках*: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

- *Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате*: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

- *Ходьба на лыжах*: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступающим шагом" и "полуелочкой".

- *Плавание*: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

4) *Формирование основ здорового образа жизни*:

- педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой,

важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья.

- Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) *Активный отдых.*

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей.

Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

Планируемые результаты освоения программы

В результате, к концу 5 года жизни ребенок:

- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

Педагогическая диагностика

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребенка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов детьми дошкольного возраста проводится воспитателем по методическому пособию И.А Кулекиной. 2 раза в год, в начале учебного года: 02.09.2024-13.09.2024 г. и в конце учебного года 19.05.2024 - 30.05.2024 г.

Перечень методической литературы и пособий:

1. От рождения до школы: Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой – 6-е изд., доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020, 2020. 368 с.
2. Борисова М.М. «Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
3. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 4-5 лет.» – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2021 – 160 с.
4. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет.» – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.

5. Степаненкова Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет.» – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
6. Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду: для занятий с детьми 4-5 лет. – 2-ое изд., испр. и доп. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.-48 с.

Календарно-тематическое планирование

Образовательная область «Физическое развитие»

Занятие – физкультура

№	Тема	Программное содержание	Кол. часов	Дата	Примечание
Сентябрь					
1.	1-2 1. «Достань до предмета» - прыжки на двух ногах вверх (4-5 прыжков). (3-4 раза). 2. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение - стойка на коленях). П/и «Самолёты» Ходьба в колонне по одному. 3. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «Не пропусти мяч», «Не задень». Подвижная игра «Автомобили».	1. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги, доставая до предмета. 2. Упражнять в прокатывании мяча и в ползании на четвереньках по прямой. 3. Воспитывать трудолюбие при выполнении физических упражнений.	3ч.	17.09. 19.09. 20.09.	
2.	4-5 1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке. 2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу. П/и «У медведя во бору», мп/и «Повстречались». Спокойная ходьба с упражнениями на дыхание. 6. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «Прокати обруч», «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Найди себе пару».	1. Закреплять умение группироваться при лазанье под шнур. 2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске. 3. Воспитывать у детей умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками в подвижной игре.	3ч.	24.09. 26.09. 27.09.	
Октябрь					
3.	7-8 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая (повторить 3-4 раза).	1. Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; 2. Упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на	3ч.	01.10. 03.10. 04.10.	

	2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м (повторить 3-4 раза). П/и «Кот и мыши» 9. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «Мяч через сетку», «Кто быстрее добежит до кубика», «Подбрось - поймай». Подвижная игра «Воробышки и кот».	полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. 3. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.			
4.	10-11 1. Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2-3 раза). 2. Прокатывание мячей друг другу (10-12 раз). П/и «Автомобили», мп/и «Кошка выпускает коготки». 12. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «Перебрось - поймай», «Успей поймать», «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Огуречик, огуречик ... ».	1. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега. 2. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; 3. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. 4.. Воспитывать честность в отношениях со сверстниками в подвижной игре.	3ч.	07.10. 10.10. 11.10.	
5.	13-14 1. Лазанье под верёвку в группировке с мячом в руках. 2. Прокатывание мяча в прямом направлении. П/и «У медведя во бору», мп/и «Дерево, кустик, травка». 15. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «Мяч через шнур (сетку)», «Кто быстрее добежит до кегли». Подвижная игра «Найди свой цвет!».	1. Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; 2. Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. 3. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.	3ч.	15.10. 17.10. 18.10.	
6.	16-17 1. Упражнение в равновесии – ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая через кубики. 2. Прыжки между набивными мячами. П/и «Кот и мыши», мп/и «Дом». 18. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения:	1. Учить детей выполнять упражнения на гимнастической доске, сохраняя равновесие и правильную осанку. 2. Упражнять в прыжках вперёд, отталкиваясь ногами и помогая себе руками.	3ч.	22.10. 24.10. 25.10.	

	«Подбрось - поймай», «Кто быстрее» (эстафета). Подвижная игра «Ловишки».	3. Воспитывать у детей организованность.			
7.	19-20 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м (2-3 раза). П/и «Бездомный заяц», мп/и «Дерево, кустик, травка» 21. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «Прокати - не урони», «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Цветные автомобили».	1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; 2. Продолжать учить удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. 3. Повторить упражнение в прыжках на двух ногах. 4. Воспитывать у детей умение осознанно относиться к выполнению правил игры.	Зч.	29.10. 31.10. 01.11.	
Ноябрь					
8.	22-23 1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров), повторить 2-3 раза. 2. Прокатывание мяча друг другу (10-12 раз). П/и «Самолёты», мп/и «Тропинка, пеньки» 24. . <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «Подбрось - поймай», «Мяч в корзину», «Кто скорее по дорожке». Подвижная игра «Лошадки».	1. Учить детей выполнять прыжки через шнуры, энергично отталкиваясь ногами, помогая себе руками. 2. Продолжать учить детей выполнять прокатывание мяча по прямой. 3. Воспитывать трудолюбие при выполнении физических упражнений.	Зч.	05.11. 07.11. 08.11.	
9.	25-26 1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10-12 раз). Дети располагаются произвольно по всему залу. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. П/и «Лиса и куры», мп/и «Капуста, редиска, морковка» 27. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «Не попадись», «Поймай мяч». Подвижная игра «Кролики».	1. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; 2. Повторить ползание на четвереньках. 3. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.	Зч.	12.11. 14.11. 15.11.	
10	28-29 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе,	1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу	Зч.	19.11. 21.11. 22.11.	

	подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки (2-3 раза). 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (голову и спину держать прямо). В конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). П/и «Цветные автомобили». 30. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «Не попадись», «Догони мяч». Подвижная игра «Найди себе пару».	воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость 2. Продолжать учить детей сохранять равновесие и правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. 3. Воспитывать у детей стремление участвовать в подвижных играх.			
11	31-32 1. Ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через гимнастические палки (плоские). П/и «Лиса и куры», мп/и «Горячие руки» 33. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «Не задень», «Передай мяч», «Догони пару».	1. Учить детей умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. 2. Продолжать учить выполнять прыжки вперед с энергичным отталкиванием ног и махом рук. 3. В подвижных играх воспитывать честность.	3ч.	26.11. 28.11. 29.11.	
Декабрь					
12	34-35 1. Прыжки со скамейки на резиновую дорожку (6-8 раз). 2. Прокатывание мяча между предметами (3 раза). П/и «У медведя во бору», мп/и по выбору детей. 36. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «Пингвины», «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Самолеты».	1. Упражнять детей в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. 2. Развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. 3. Воспитывать трудолюбие, выполняя физические упражнения.	3ч.	03.12. 05.12. 06.12.	
13	37-38 1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу) (по 8-10 раз). 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).	1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному. 2. Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу. 3. Повторить ползание на четвереньках.	3ч.	10.12. 12.12. 13.12.	

	П/и «Зайцы и волк», и/у «Снежная карусель». 39. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «Веселые снежинки», «Кто быстрее до снеговика», «Кто дальше бросит».	4. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.			
14	40-41 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз. П/и «Птички и кошка». 42. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «Пружинка». Игра «Веселые снежинки».	1. Учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе. 2. Упражнять в ходьбе по скамейке боком, сохраняя равновесие. 3. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.	3ч.	17.12. 19.12. 20.12.	
15	43-44 1. Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3-4 раза. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2-3 раза). П/и «Кролики», и/у «Оловянный солдатик». 45. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «Кто дальше?», «Снежная карусель».	1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. 2. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по гимнастическому канату. 3. Повторить упражнения в прыжках. 4. Воспитывать трудолюбие, выполняя физические упражнения.	3ч.	24.12. 26.12. 27.12.	
Январь					
16	46-47 1. Перебрасывание мяча друг другу в парах двумя руками снизу с расстояния 2 м (10-12 раз). 2. Прыжки с гимнастической скамейки вниз на мат или резиновую дорожку (4-6 раз). П/и «Найди себе пару», мп/и «Тук-тук». Спокойная ходьба в колонне по одному.	1. Учить бросать мяч друг другу в парах способом снизу. 2. Упражнять в прыжках на двух ногах вниз на мягкую дорожку, помогая себе махом рук. 3. Воспитывать настойчивость и трудолюбие.	2ч.	09.01. 10.01.	
17	48-49 1. Отбивание мяча о пол (1-12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и	1. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. 2. Повторить ползание по гимнастической скамейке на	3ч.	14.01. 16.01. 17.01.	

	ступни (2-3 раза). П/и «Лошадки», мп/и «Гусиная прогулка». 50. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «Петушки ходят», «По снежному валу», «Снайперы».	четвереньках, сохраняя равновесие. 3. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.			
18	51-52 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая) и вернуться в свою колонну (2-3 раза). 2. Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см (3 раза). П/и «Котята и щенята». 53. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «Снежинки-пушинки», «Кто дальше».	1. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с заданием, сохраняя равновесие. 2. Повторить задание в прыжках, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. 3. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.	3ч.	21.01. 23.01. 24.01.	
19	54-55 1. Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах, 3-4 раза. 2. Прокатывание мячей между кубиками или кеглями, 3-4 раза. П/и «У медведя во бору». Спокойная ходьба в колонне по одному, с хлопком в ладоши на каждый четвёртый счёт. 56. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «Снежная карусель», «Прыжки к елке».	1. Упражнять детей в прыжках из обруча в обруч, энергично отталкиваясь двумя ногами. 2. Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. 3. В подвижных играх воспитывать честность.	3ч.	28.01. 30.01. 31.01.	
Февраль					
20	57-58 1. Перебрасывание мячей друг другу (10-12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. П/и «Воробышки и автомобиль», мп/и «Снежок». 59. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «Кто дальше бросит?» «Перепрыгни - не задень».	1. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками. 2. Продолжать учить детей в ползания на четвереньках. 3. Воспитывать трудолюбие, выполняя физические упражнения.	3ч.	04.02. 06.02. 07.02.	
21	60-61 1. Ползание по гимнастической	1. Упражнять детей в ходьбе с изменением	3ч.	11.02. 13.02.	

	скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 2. Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову). П/и «Перелёт птиц». 62. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «Змейкой» между санками», «Добрось до кегли».	направления движения. 2. Повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. 3. Воспитывать смелость при выполнении упражнений на гимнастической стенке.		14.02.	
22	63-64 1. Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2 раза. 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Повторить 2-3 раза. П/и «Перелёт птиц», мп/и «Ладонь - кулак». 65. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «Метелица», «Кто дальше бросит».	1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; 2. Повторить упражнения в равновесии и прыжках. 3. Воспитывать честность в отношениях со сверстниками в подвижной игре.	3ч.	18.02. 20.02. 21.02.	
23	66-67 1. Прыжки в длину с места (10-12 раз). 2. Перебрасывание мячей через шнур (8-10 раз). П/и «Бездомный заяц», мп/и «Ровным кругом». 68. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «Кто дальше бросит снежок», «Найдем снегурочку!».	1. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку. 2. Повторить ходьбу и бег враспынную. 3. Воспитывать трудолюбие при выполнении физических упражнений.	3ч.	25.02. 27.02. 28.02.	
Март					
24	69-70 1. Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2 раза). П/и «Самолёты», мп/и «Гусиная прогулка». 71. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «Точно в цель», «Туннель». Игра	1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с выполнением задания. 2. Повторить прокатывание мяча между предметами. 3. Упражнять в ползании на животе по скамейке. 4. Воспитывать смелость, выполняя упражнения на гимнастической стенке и	3ч.	04.03. 06.03. 07.03.	

	«Найдем зайку».	скамейке.			
25	72-73 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи (2 раза). 2. Равновесие – ходьба боком приставным шагом по доске, положенной на пол. 3. Прыжки через 5-6 шнуров. П/и «Бездомный заяц». <u>74. Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «Ловишки», «Быстрые и ловкие», «Сбей кеглю».	1. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя. 2. Повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. 3. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.	3ч.	11.03. 13.03. 14.03.	
26	75-76 1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусков 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого, 5-6 брусков. Повторить 2-3 раза. П/и «Пробеги тихо», мп/и «Передай, да мяч не теряй». <u>77. Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «Подбрось-поймай», «Прокати - не задень». Подвижная игра «Лошадка».	1. Упражнять детей в ходьбе по доске, сохраняя равновесие и правильную осанку. 2. Повторить прыжки на двух ногах через препятствия, энергично отталкиваясь ногами. 3. Воспитывать у детей инициативность в организации знакомых игр.	3ч.	18.03. 20.03. 21.03.	
27	78-79 1. Прыжки в длину с места (5-6 раз). 2. Метание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раза). П/и «Совушка». Спокойная ходьба в колонне по одному, на носках, упражнения на дыхание. <u>80. Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «На одной ножке вдоль дорожки», «Брось через веревочку». Подвижная игра «Самолеты».	1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель. 2. Закрепить умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. 3. Воспитывать у детей умение поддерживать дружеские взаимоотношения во время игры.	3ч.	25.03. 27.03. 28.03.	
Апрель					
28	81-82 1. Метание мешочков на	1. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по	3ч.	01.04. 03.04.	

	дальность (6-8 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). П/и по желанию детей, мп/и «Летает – не летает». 83. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «Перепрыгни ручеек, «Бег по дорожке» (ширина дорожки 15 см), «Ловкие ребята».	сигналу воспитателя. 2. Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность. 3. Повторить ползание на четвереньках. 4. Воспитывать смелость, выполняя упражнения на гимнастической скамейке.		04.04.	
29	84-85 1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. П/и «Птички и кошка», мп/и «Солнышко, заборчик, камешки». 86. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «Прокати и поймай». Обручи друг другу (дистанция 2-2,5 м). «Сбей кеглю», бросание мешочков. Подвижная игра «У медведя во бору».	1. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную. 2. Повторить упражнения в равновесии и прыжках. 3. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.	3ч.	08.04. 10.04. 11.04.	
30	87-88 1. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см). 2. Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2 раза). П/и «Догони свою пару», мп/и «С добрым утром!» 89. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «По дорожке»; «Не задень» - лазанье под дугу (высота 50 см); «Перепрыгни - не задень» - прыжки на двух ногах через бруски. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».	1. Повторить прыжки в длину с места. 2. Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. 3. Воспитывать честность в отношениях со сверстниками в подвижной игре.	3ч.	15.04. 17.04. 18.04.	
31	90-91 1. Перебрасывание мячей друг другу (8-10 раз). 2. Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см)	1. Повторить ходьбу со сменой ведущего. 2. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. 3. Упражнять в прыжках	3ч.	22.04. 24.04. 25.04.	

	(6-8 раз). П/и «Мяч через сетку», мп/и «Передай, да мяч не теряй». 92. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «Успей поймать», «Подбрось - поймай». Подвижная игра «Догони пару».	в длину с места. 4. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.			
31	93-94 1. Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5- 2 м правой и левой рукой (способ - от плеча) (3-4 раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе (2 раза). Упражнение в ползании выполняется двумя колоннами. П/и «Зайцы и волк», мп/и «Дерево, кустик, травка». Спокойная ходьба в колонне по одному и упражнения на дыхание.	1. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке. 2. Повторить метание в вертикальную цель. 3. Воспитывать смелость, выполняя упражнения на гимнастической скамейке.	2ч.	29.04. 30.04.	
Май					
32	95-96 1. Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3-4 раза. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2-3 раза). П/и «Кролики», и/у «Оловянный солдатик». Спокойная ходьба в колонне по одному.	1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. 2. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по гимнастическому канату. 3. Повторить упражнения в прыжках. 4. Воспитывать трудолюбие, выполняя физические упражнения.	2ч.	06.05. 07.05.	
33	97-98 1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусков 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого, 5-6 брусков. Повторить 2-3 раза. П/и «Пробеги тихо», мп/и «Передай, да мяч не	1. Упражнять детей в ходьбе по доске, сохраняя равновесие и правильную осанку. 2. Повторить прыжки на двух ногах через препятствия, энергично отталкиваясь ногами. 3. Воспитывать у детей инициативность в организации знакомых игр.	3ч.	13.05. 15.05. 16.05.	

	теряй». 99. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения: «Достань до мяча», «Перепрыгни ручеек», «Пробеги - не задень». Подвижная игра «Совушка».				
	Всего часов:		99		

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нягани «Детский сад №7 «Журавлик»

Приложение № 25
к образовательной программе
дошкольного образования
на 2024-2025 уч. год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
СТАРШЕЙ ГРУППЫ № 22 «ВАСИЛЁК»**

Инструктор по физической культуре:
Маркова И.А.

г. Нягань, 2024

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе Федеральной образовательной программы дошкольного образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028, Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования от 17 октября 2013г. N 1155 и является приложением к образовательной программе МАДОУ г. Нягани «Д/с №7 «Журавлик». Программа разработана для детей 5-6 лет, посещающих старшую группу № 22 «Василёк». В группе 29 детей, из них 15 девочек и 14 мальчиков. Все дети в данной группе занимаются по единой программе. Противопоказаний к занятиям физической культурой у детей нет.

Объем учебной нагрузки в течение дня, недели определен в соответствии с Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Продолжительность занятий составляет не более 25 минут и проводятся 3 раза в неделю. Понедельник, пятница – в спортивном зале, среда – на свежем воздухе, всего 99 занятий в год.

Занятия в старшей группе построены по общепринятой структуре и состоят: из вводной (4-6 минут), основной (18-20 минут) и заключительной (3-4 минуты) частей. Для каждой части характерны свои задачи.

Образовательная деятельность по физической культуре проводится фронтально со всей группой в спортивном зале, оборудованном необходимым инвентарём для детей данного возраста.

Образовательная деятельность, проводимая на свежем воздухе, строится посредством закрепления игровых упражнений в беге, прыжках, метании, с использованием игр с элементами спорта и подвижных игр.

Основными задачами образовательной деятельности в области физического развития являются:

- продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и

соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

- *бросание, катание, ловля, метание*: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5 - 6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

- *ползание, лазанье*: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

- *ходьба*: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м; - ходьба "змейкой" без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

- *бег*: бег в колонне по одному, "змейкой", с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5 - 2 мин; медленный бег 250 - 300 м; быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза; челночный бег 2 x 10 м, 3 x 10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

- *прыжки*: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметов высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м; на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м; перепрыгивание боком невысоких препятствий (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

- *прыжки со скакалкой*: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

- *упражнения в равновесии*: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; "ласточка".

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжатие кистей;

- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и переключивание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

- музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа, легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух - трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) *Подвижные игры:* педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручку, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

3) *Спортивные игры*: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знание 3 - 4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3 - 5 м); игра по упрощенным правилам.

4) *Спортивные упражнения*: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо "ступаящим шагом", "полуелочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

5) *Формирование основ здорового образа жизни*: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижений российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

6) *Активный отдых*.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30 - 40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на

берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут.

Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

Планируемые результаты освоения программы

В результате, к концу 6 года жизни:

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих.

Педагогическая диагностика

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребенка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов детьми дошкольного возраста проводится воспитателем по методическому пособию И.А Кулекиной. 2 раза в год, в начале учебного года: 02.09.2024-13.09.2024 г. и в конце учебного года 19.05.2024 - 30.05.2024 г.

Перечень методической литературы и пособий:

1. От рождения до школы: Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой – 6-е изд., доп. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020, 2020. 368 с.
2. Борисова М.М. «Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016.
3. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет.» – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2021 – 160 с.
4. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет.» – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2015.
5. Степаненкова Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет.» – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016.
6. Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду: для занятий с детьми 5-6 лет. – 2-ое изд., испр. и доп. – М.:МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020.-48 с.

Календарно-тематическое планирование

Образовательная область «Физическое развитие»

Занятие – физкультура

№	Тема	Программное содержание	Кол. часов	Дата	Примечание
Сентябрь					
1.	1-2 1. Упражнение в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (2-3 раза). 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренге, расстояние между детьми 2 м (10-12 раз). п/и «Мышеловка» мп/и «У кого мяч?»	1. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; 2. Учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. 3. Упражнять в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. 4. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.	2ч.	16.09. 18.09.	
	3 на воздухе Подвижные игры с мячом: «Охотники и зайцы», «Кого назвали, тот и ловит», «Мяч водящему».	1. Развивать ловкость и выносливость в играх с мячом. 2. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми в играх.	1ч.	19.09.	
2.	4-5 1. Бросание малого мяча вверх двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах в высоту «Достать до предмета». 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 минут). п/и «Фигуры» мп/и «Угадай, что делали». Спокойная ходьба в колонне по одному, выполняя упражнения на дыхание.	1. Учить детей бросать и ловить мяч двумя руками, не прижимая его к себе. 2. Упражнять в прыжках на двух ногах, приземляясь на полусогнутые ноги. 3. Развивать выносливость в беге. 4. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.	2ч.	23.09. 25.09.	
	6 на воздухе Преодоление полосы препятствий на спортивной площадке.	1. Продолжать учить ходить и бегать по бумам разной высоты, сохраняя равновесие. 2. В лазании по гимнастической стенке повторить правильный хват руками за рейки лестницы. 3. Воспитывать смелость при выполнении упражнений на высоте.	1ч.	26.09.	

Октябрь					
3.	7-8 1. Упражнение в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (2-3) раза. 3. Бросание мяча двумя руками от груди, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м. п/и «Перелёт птиц» мп/и «Найди и промолчи» Спокойная ходьба в колонне по одному, с заданием для рук.	1. Упражнять детей в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие. 2. Повторить прыжки на двух ногах вперёд, с мягким приземлением. 3. Закрепить умение детей в перебрасывании мяча в парах, сохраняя стойку баскетболиста. 4. Воспитывать интерес детей к спортивным играм.	2ч.	30.09. 02.10.	
	9 на воздухе Игры со скакалкой: «Зеркало», «Кто больше», «Кто дальше».	1. Учить детей захватывать ручки скакалки без напряжения, пальцы направлять вперёд. 2. Воспитывать интерес к играм со скакалкой.	1ч.	03.10.	
4.	10-11 1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (4-5 раз). 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. (10—12 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. п/и «Не оставайся на полу» мп/и «У кого мяч»	1. Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному. 2. Упражнять детей в прыжках с высоты, отталкиваясь ногами и помогая себе руками. 3. Развивать координацию движения, выполняя перебрасывание мяча. 4. Формировать интерес к занятиям физической культурой.	2ч.	07.10. 09.10.	
	12 на воздухе Элементы спортивной игры «баскетбол».	Учить детей отбивать мяч правой и левой рукой; развивать быстроту реакции и мышления.	1ч.	10.10.	
5.	13-14 1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4-5 раз). 2. Подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола (3-4 раза). 3. Упражнение в равновесии - ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (2-3 раза).	1. Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель. 2. Повторить подлезание под дугу, сохраняя группировку. 3. Закрепить упражнение на равновесие. 4. Воспитывать взаимопомощь в играх-соревнованиях.	2ч.	14.10. 16.10.	

	п/и «Удочка» Спокойная ходьба в колонне по одному с упражнениями на дыхание.				
	15 на воздухе Пожарные на учении (соревнования). Лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз в быстром темпе.	1. Развивать мышечную силу в лазанье по гимнастической стенке. 2. Продолжать учить сохранять равновесие при ходьбе по горизонтальной лесенке.	1ч.	17.10.	
6.	16-17 1. Пролезание в обруч в группировке через три обруча, на расстоянии 1 м один от другого, подряд (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах на гимнастический мат высотой 20 см, (4-5 раз). 3. Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания. п/и «Гуси-лебеди», мп/и «Летает – не летает» Спокойна ходьба с упражнениями на восстановление дыхания.	1. Учить детей в пролезании в обруч, сгруппировавшись. 2. Повторить с детьми технику прыжка вверх с запрыгиванием на гимнастический мат. 3. Упражнять в равновесии, при ходьбе по гимнастической скамейке. 4. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.	2ч.	21.10. 23.10.	
	18 на воздухе Школа мяча. «Хлопушка», «попади в кольцо», «отбивалки».	1. Развивать ловкость и координацию движений в играх с мячом. 2. Воспитывать интерес к играм с мячом.	1ч.	24.10.	
7.	19-20 1. Упражнение в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге продвигаясь вперёд по прямой (2 раза). 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м. п/и «Пожарные на учении» мп/и «Найди и промолчи» Спокойная ходьба с упражнениями на дыхание.	1. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие. 2. Продолжать учить выполнять прыжок вперёд, отталкиваясь ногами и помогая себе руками. 3. Закрепить правила перебрасывания мяча в парах. 4. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.	2ч.	28.10. 30.10.	
	21 на воздухе И/у «Поймай мяч», «Будь ловким» п/и «Найди свой цвет»	1. Повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер. 2. Воспитывать дружеские	1ч.	31.10.	

		взаимоотношения между детьми в играх.			
Ноябрь					
8.	22-23 1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, дистанция 4-5 м (2-3 раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2-3) раза. 3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом, расстояние 4-5 м (2-3) раза. п/и «Не оставайся на полу» Спокойная ходьба с упражнениями на дыхание.	1. Учить детей прыгать вперед, развивая координацию движений рук и ног. 2. Упражнять детей в ползании на скамейке, сохраняя равновесие. 3. Развивать ловкость в упражнении с мячом. 4. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.	2ч.	02.11. 06.11.	
	24 на воздухе Бег на выносливость до 2-3 минут.	1. Развивать выносливость в беге на длинную дистанцию. 2. Воспитывать силу воли и выдержку.	1ч.	07.11.	
9.	25-26 1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (6м). 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (2-3 раза). 3. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке (3 раза). п/и «Найди свою пару» Спокойная ходьба в колонне по одному.	1. Учить детей отбивать мяч ладонью, продвигаясь вперед шагом. 2. Упражнять в ходьбе по скамейке, сохраняя равновесие. 3. Закрепить пролезание в обруч в группировке. 4. Воспитывать трудолюбие при выполнении физических упражнений.	2ч.	11.11. 13.11.	
	27 на воздухе Спортивная игра «футбол».	1. Познакомить детей с правилами спортивной игры «футбол». 2. Развивать умение владеть мячом, отбивая его правой и левой ногой. 3. Воспитывать интерес к спортивной игре «футбол».	1ч.	14.11.	
10.	28-29 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола (5-6 раз). 2. Упражнение в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (2-3 раза). 3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета (2-3 раза).	1. Упражнять в лазанье под шнур, сохраняя группировку. 2. Сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе по скамейке с мешочком на голове. 3. Развивать ловкость и координацию движения в прыжках вперед на одной ноге. 4. Воспитывать	2ч.	18.11. 20.11.	

	п/и «Пожарные на учении» мп/и «У кого мяч?» Спокойная ходьба в колонне по одному.	настойчивость в достижении положительных результатов.			
	30 на воздухе Спортивная игра «футбол».	1. Повторить правила спортивной игры «футбол». 2. Развивать умение владеть мячом, отбивая его правой и левой ногой. 3. Воспитывать интерес к спортивной игре «футбол».	1ч.	21.11.	
11.	31-32 1. Упражнение в равновесии - ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, затем переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах через бруски (2-3 раза). 3. Бросание мяча двумя руками из-за головы друг другу, стоя в двух шеренгах 10-12 раз. п/и «Ловишка с ленточкой» мп/и «Фигуры» Упражнения на дыхание.	1. Разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие. 2. Продолжать учить выполнять прыжки через препятствия, развивая ловкость и координацию движений. 3. Повторить перебрасывание мяча. 4. Воспитывать честность в отношениях со сверстниками в подвижной игре.	2ч.	25.11. 27.11.	
	33 на воздухе Спортивная игра «хоккей».	1. Познакомить детей с правилами спортивной игры «хоккей». 2. Развивать умения детей передвигаться по площадке с клюшкой в руке, отбивая друг другу шайбу. 3. Воспитывать интерес к спортивной игре «хоккей».	1ч.	28.11.	
Декабрь					
12.	34-35 1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (2-3 раза). 2. Бросание мяча двумя руками вверх и ловля его двумя руками (2 раза). 3. Ползание на четвереньках между предметами. п/и «Не оставайся на полу» мп/и «Горячие руки» Спокойная ходьба в колонне по одному.	1. Учить выполнять прыжки вперед, сохраняя равновесие. 2. Развивать ловкость при выполнении упражнений с мячом. 3. Упражнять в ползании, развивая координацию движений. 4. Воспитывать честность в отношениях со сверстниками в подвижной игре.	2ч.	02.12. 04.12.	
	36 на воздухе Спортивная игра «футбол».	1. Повторить правила спортивной игры «футбол». 2. Развивать умение владеть мячом, отбивая его правой и	1ч.	05.12.	

		левой ногой. 3. Воспитывать интерес к спортивной игре «футбол».			
13.	37-38 1. Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах двумя руками снизу, расстояние 2,5 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (2-3 раза). 3. Упражнение в равновесии - ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны или на поясе (2-3 раза). п/и «Охотники и зайцы» мп/и «Летает – не летает».	1. Продолжать учить детей ловить мяч, развивая ловкость и глазомер. 2. Повторить ползание по гимнастической скамейке, выполняя правильный хват руками. 3. Упражнять детей в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке. 4. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.	2ч.	09.12. 11.12.	
	39 на воздухе Метание снежков на дальность.	1. Учить детей выполнять круговой замах одной рукой при метании снежков вдаль. 2. Воспитывать трудолюбие, выполняя физические упражнения.	1ч.	12.12.	
14.	40-41 1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек (2-3 раза). 2. Упражнение в равновесии — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. 3. Прыжки на двух ногах между кеглями расстояние 40 см. п/и «Хитрая лиса» и/у «Ах, ладошки, вы, ладошки!»	1. Продолжать учить лазанью на гимнастическую стенку, выполняя правильный хват руками. 2. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие. 3. Развивать координацию движений в прыжках вперёд. 4. Воспитывать трудолюбие, выполняя физические упражнения.	2ч.	16.12. 18.12.	
	42 на воздухе Метание снежков в цель.	1. Учить детей выполнять круговой замах одной рукой при метании снежков в цель. 2. Воспитывать трудолюбие, выполняя физические упражнения.	1ч.	19.12.	
15.	43-44 1. Упражнение в равновесии – ходьба и бег по наклонной доске. 2. Прыжки на двух ногах через мягкие модули. 3. Перебрасывание мяча	1. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске. 2. Упражнять детей прыгать на двух ногах через предметы, помогая себе	2ч.	23.12. 25.12.	

	большого диаметра, стоя в шеренгах двумя руками из-за головы (расстояние 2,5 м). п/и «Я – Мороз красный нос» мп/и «Идёт к нам Дед Мороз» Спокойная ходьба на носочках в колонне по одному.	руками и мягко приземляясь на полусогнутые ноги в коленях. 3. Повторить перебрасывание мяча друг другу разными способами. 4. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.			
	45 на воздухе Упражнения со скольжением: «кто дальше», «тройки», «прокатись-повернись».	1. Учить детей правильно держать равновесие при скольжении стоя на ногах; 2. Воспитывать настойчивость в достижении положительного результата.	1 ч.	26.12.	
Январь					
	46 1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (2-3 раза). 2. Бросание мяча двумя руками вверх и ловля его двумя руками (2 раза). 3. Ползание на четвереньках между предметами. п/и «Не оставайся на полу» мп/и «Горячие руки» Спокойная ходьба в колонне по одному.	1. Учить выполнять прыжки вперед, сохраняя равновесие. 2. Развивать ловкость при выполнении упражнений с мячом. 3. Упражнять в ползании, развивая координацию движений. 4. Воспитывать честность в отношениях со сверстниками в подвижной игре.	1 ч.	09.01.	
16.	47-48 1. Прыжки в длину с места, расстояние 40 см (6-8 раз). 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 3. Бросание мяча вверх. п/и «Ловля обезьян» мп/и «Добрые слова» Спокойная ходьба на носочках в колонне по одному.	1. Продолжать учить детей прыгать в длину с места, отталкиваясь ногами, помогая себе руками и приземляясь на полусогнутые ноги. 2. Упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. 3. Повторить бросание мяча вверх двумя руками. 4. Воспитывать трудолюбие, выполняя физические упражнения.	2ч.	13.01. 15.01.	
	49 на воздухе Упражнения со скольжением: «кто дальше», «тройки», «прокатись-повернись».	1. Продолжать учить детей правильно держать равновесие при скольжении стоя на ногах; 2. Воспитывать настойчивость в достижении положительного результата.	1 ч.	16.01.	
17.	50-51 1. Отбивание мяча правой и левой рукой на месте. 2. Ползание по гимнастической скамейке на	1. Учить отбивать мяч одной рукой с заданиями, стараясь удержать мяч около себя. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке,	2ч.	20.01. 22.01.	

	четвереньках с мешочком на спине. 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд (расстояние 6 м). п/и «Поймай хвост дракона» и/у «Паровозик»	сохраняя равновесие и правильную осанку. 3. Развивать координацию движений в прыжках с заданием. 4. Воспитывать трудолюбие, выполняя физические упражнения.			
	52 на воздухе Игры-забавы со скольжением: «прокатись-повернись», «тройки», «кто дальше», «по длинной дорожке».	1. Упражнять детей во время скольжения плавно сгибать и выпрямлять колени, выполняя движениями рук вперёд и в стороны. 2. Воспитывать смелость и настойчивость в упражнениях со скольжением.	1ч.	23.01.	
18.	53-54 1. Прыжки прямо через медбол без остановки. 2. Подлезание под дугу высотой 40 см, не касаясь руками пола, в группировке. 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы (баскетбольный вариант). п/и «Хитрая лиса» мп/и «Оттолкни мяч» Спокойная ходьба в колонне по одному в полуприседе.	1. Учить выполнять прыжки на двух ногах энергично отталкиваясь от пола и приземляясь на полусогнутые ноги. 2. Упражнять в лазанье под дугу, не касаясь верха дуги. 3. Повторить упражнение: забрасывание мяча в баскетбольную корзину, стараясь точно попасть в неё. 4. В подвижных играх воспитывать честность.	2ч.	27.01. 29.01.	
	55 на воздухе Хоккей: ведение шайбы клюшкой и передача её друг другу.	1. Упражнять детей передавать шайбу друг другу. 2. Воспитывать интерес к спортивной игре «хоккей».	1ч.	30.01.	
Февраль					
19.	56-57 1. Отбивание мяча об пол одной рукой, продвигаясь вперёд шагом, дистанция 6 м. 2. Прыжки в длину с места (расстояние 60 см). 3. Перебрасывание малого мяча в шеренгах одной рукой, и ловля его после отскока о пол двумя руками (расстояние 2 м). п/и «Охотники и зайцы» мп/и «Не урони мяч» Спокойная ходьба в колонне по одному.	1. Учить детей оббивать мяч в ходьбе, развивая координацию движений. 2. Упражнять детей в прыжках, энергично отталкиваясь и приземляясь на полусогнутые ноги. 3. Повторить перебрасывание мяча друг другу одной рукой, и ловля двумя. 4. Воспитывать трудолюбие, выполняя физические упражнения.	2ч.	03.02. 05.02.	
	58 на воздухе Хоккей: забивание шайбы в	1. Упражнять детей держать клюшку правильно, точно	1ч.	06.02.	

	ворота с места и после ведения.	попадая по шайбе. 2. Воспитывать настойчивость в достижении положительного результата.			
20.	59-60 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой (левой) рукой от плеча с расстояния 2,5 м. 2. Прыжки с ноги на ногу между предметами, дистанция 4 м. 3. Подлезание под палку, высота 40 см. п/и «Мышеловка» мп/и «Кружочек», и/у «Гусиная прогулка».	1. Учить детей бросать мешочек в вертикальную цель, развивая глазомер. 2. Развивать координацию движений в прыжках с заданием. 3. Упражнять детей в ползании под палку, сохраняя группировку. 4. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.	2ч.	10.02. 12.02.	
	61 на воздухе Игры-забавы со скольжением: «прокатись-повернись», «тройки», «кто дальше», «по длинной дорожке».	1. Упражнять детей во время скольжения плавно сгибать и выпрямлять колени, выполняя движениями рук вперед и в стороны. 2. Воспитывать смелость и настойчивость в упражнениях со скольжением.	1ч.	13.02.	
21.	62-63 1. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке и спуск вниз, не пропуская реек. 2. Упражнение в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2-3 раза). 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (дистанция 6 м) 2-3 раза. 4. Отбивания мяча в ходьбе (баскетбольный вариант), дистанция 8 м. п/и «Гуси-лебеди» Спокойная ходьба в колонне по одному.	1. Упражнять детей в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. 2. Повторить упражнение в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке. 3. Развивать координацию движений в прыжках и отбивании мяча в ходьбе. 4. Воспитывать трудолюбие, выполняя физические упражнения.	2ч.	17.02. 19.02.	
	64 на воздухе Игры-забавы со скольжением: «прокатись-повернись», «тройки», «кто дальше», «по длинной дорожке».	1. Упражнять детей во время скольжения плавно сгибать и выпрямлять колени, выполняя движениями рук вперед и в стороны. 2. Воспитывать смелость и настойчивость в	1ч.	20.02.	

		упражнениях со скольжением.			
22.	65-66 1. Перебрасывание мяча друг другу в парах через волейбольную сетку. 2. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 3. Прыжки на двух ногах между кеглями с мячом, зажатым между колен. п/и «Птицы в клетке» мп/и «Как живёшь?» Игровое упражнение друг за другом «на автомобиле».	1. Учить бросать мяч друг другу в парах через волейбольную сетку способом сверху. 2. Закрепить правильный хват рук при выполнении упражнений на гимнастической стенке (четыре пальца вверх, большой снизу). 3. Упражнять в прыжках на двух ногах вперёд, с зажатым между коленями мячом. 4. Воспитывать смелость и настойчивость.	2ч.	24.02. 26.02.	
	67 на воздухе Игры-эстафеты с санками.	1. Развивать ловкость и быстроту в упражнениях с санками. 2. Напомнить детям о технике безопасности. 3. Воспитывать взаимопомощь в играх с санками.	1ч.	27.02.	
Март					
23.	68-69 1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. п/и «Кто больше соберёт» мп/и «Кто приехал?» Передвижение друг за другом как «каракатица».	1. Разучить ходьбу по канату с мешочком на голове, сохраняя правильную осанку, равновесие. 2. Упражнять в прыжках на двух ногах боком, помогая себе махом рук и сильным толчком ног. 3. Повторить метание мешочков вдаль, выполняя сильный замах рукой вперёд. 4. Воспитывать трудолюбие при выполнении физических упражнений.	2ч.	03.03. 05.03.	
	70 на воздухе Метание снежков в цель.	1. Учить детей выполнять круговой замах одной рукой при метании снежков в цель. 2. Воспитывать трудолюбие, выполняя физические упражнения.	1ч.	06.03.	
24.	71-72 1. Прыжки в высоту с разбега. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча. 3. Ползание на четвереньках	1. Разучить технику выполнения прыжка в высоту. 2. Упражнять в метании мешочков в цель, развивая координацию и глазомер. 3. Закрепить ползание на	2ч.	10.03. 12.03.	

	между предметами. п/и «Медведи и пчёлы» мп/и «Гусиная прогулка»	четвереньках, развивая ловкость. 4. Формировать интерес к занятиям физической культурой.			
	73 на воздухе Игры-эстафеты с санками.	1. Развивать ловкость и быстроту в упражнениях с санками. 2. Напомнить детям о технике безопасности. 3. Воспитывать взаимопомощь в играх с санками.	1ч.	13.03.	
25.	74-75 1. Перебрасывание мяча друг другу в парах через волейбольную сетку. 2. Ползание на гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах вправо и влево через шнур, продвигаясь вперёд, дистанция 3 м (2-3 раза). п/и «Стоп» мп/и «Вежливые слова». Спокойная ходьба в колонне по одному.	1. Учить бросать мяч друг другу в парах через волейбольную сетку способом сверху. 2. Закрепить ползание по гимнастической скамейке, в умении сохранять равновесие. 3. Упражнять в прыжках через шнур, энергично отталкиваясь и приземляясь на полусогнутые ноги. 4. Воспитывать настойчивость и трудолюбие.	2ч.	17.03. 19.03.	
	76 на воздухе Игры-эстафеты с санками.	1. Развивать ловкость и быстроту в упражнениях с санками. 2. Напомнить детям о технике безопасности. 3. Воспитывать взаимопомощь в играх с санками.	1ч.	20.03.	
26.	77-78 1. Упражнение в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2. Прыжки на двух ногах на расстояние 2 м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет. 3. Бросание мяча двумя руками из-за головы (8-10 раз). п/и «Медведи и пчёлы» Спокойная ходьба в колонне по одному.	1. Развивать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке. 2. Упражнять детей в прыжках, развивая ловкость. 3. Развивать точность в упражнениях с мячом. 4. Воспитывать трудолюбие при выполнении физических упражнений.	2ч.	24.03. 26.03.	
	79 на воздухе	Закрепить уровень развития			

	Игры-соревнования.	двигательных навыков с мячом, со скакалкой.	1ч.	27.03.	
Апрель					
27.	80-81 1. Прыжки через скакалку на месте, вращая её вперёд. 2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах, расстояние между детьми 3 м. 3. Пролезание в обруч прямо и боком. Эстафета с прыжками «Кто быстрее?» мп/и «Ладонь-кулак»	1. Упражнять в прыжках через скакалку на месте, отталкиваясь ногами и помогая себе руками. 2. Развивать координацию движения, выполняя задания с обручем. 3. Формировать интерес к занятиям физической культурой.	2ч.	31.03. 02.04.	
	82 на воздухе С/и «футбол» для мальчиков, «баскетбол» для девочек.	1. Закрепить правила спортивной игры «футбол» и «баскетбол». 2. Воспитывать интерес к спортивным играм.	1ч.	03.04.	
28.	83-84 1. Метание мешочков в вертикальную цель одной рукой способом от плеча, расстояние 2,5 м. 2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку (2-3 раза). 3. Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке. п/и «Удочка» мп/и «Мы по Африке гуляли» Спокойная ходьба с упражнениями на восстановление дыхания.	1. Закрепить правильный хват рук с боков при подтягивании на животе по скамейке. 2. Продолжать учить выполнять прыжок в высоту, отталкиваясь ногами и помогая себе руками. 3. Повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер. 4. Воспитывать взаимопомощь в играх.	2ч.	07.04. 09.04.	
	85 на воздухе Подвижные игры с бегом: «перенеси предметы», «третий лишний», «встречные перебежки».	1. Развивать ловкость и выносливость в играх с бегом. 2. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми в играх.	1ч.	10.04.	
29.	86-87 1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте, и продвигаясь вперёд, расстояние 8-10 м. 2. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз. Не пропуская реек. 3. Упражнение в равновесии – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на	1. Продолжать учить детей правильно держать скакалку за ручки, выполняя разные задания с ней. 2. Закрепить навык лазанья на гимнастическую стенку. 3. Упражнять в сохранении равновесия в ходьбе по канату. 4. Воспитывать дружеские взаимоотношения в подвижных играх.	2ч.	14.04. 16.04.	

	поясе. п/и «Горелки» мп/и «Мяч». Спокойная ходьба в колонне по одному.				
	88 на воздухе Игры со скакалкой: «кто больше», «кто дальше», «десятка».	1. Развивать выносливость, выполняя прыжки через скакалку. 2. Воспитывать силу воли.	1ч.	17.04.	
30.	89-90 1. Перебрасывание мяча друг другу в парах через волейбольную сетку. 2. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 3. Прыжки на двух ногах между кеглями с мячом, зажатым между колен. п/и «Птицы в клетке» мп/и «Как живёшь?» Игровое упражнение друг за другом «на автомобиле».	1. Учить бросать мяч друг другу в парах через волейбольную сетку способом сверху. 2. Закрепить правильный хват рук при выполнении упражнений на гимнастической стенке (четыре пальца вверх, большой снизу). 3. Упражнять в прыжках на двух ногах вперёд, с зажатым между коленями мячом. 4. Воспитывать смелость и настойчивость.	2ч.	21.04. 23.04.	
	91 на воздухе Игры-эстафеты с мячом.	1. Развивать ловкость и быстроту в упражнениях с мячом. 2. Напомнить детям о технике безопасности. 3. Воспитывать взаимопомощь в играх с мячом.	1ч.	24.04.	
31.	92-93 1. Прыжки в длину, разбег 5-6 м (5-6 раз). 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди (8-10 раз). 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях (2 раза). Эстафеты: - прыжки через набивные мячи; - ползание в туннель. Упражнения на дыхание.	1. Разучить прыжок в длину с разбега, выполняя правильную технику прыжка. 2. Повторить упражнения с мячом, развивая ловкость. 3. Закрепить ползание, сохраняя равновесие. 4. Воспитывать взаимопомощь в играх-соревнованиях.	2ч.	28.04. 30.04.	
Май					
32.	94-95 1. Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние до цели 3 м). 2. Пролезание в обруч правым и левым боком в группировке (5-6 раз). 3. Упражнение в равновесии –	1. Закрепить технику выполнения метания в горизонтальную цель. 2. Развивать ловкость в упражнении с обручем. 3. Продолжать учить детей сохранять равновесие, в ходьбе по гимнастической	2ч.	05.05. 07.05.	

	ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. п/и «Пожарные на учении» Спокойная ходьба в колонне по одному, выполняя упражнения на дыхание.	скамейке с заданием. 4. Воспитывать дружеские взаимоотношения в подвижных играх.			
33.	96-97 1. Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки на поясе. 2. Метание набивного мяча вдаль из исходного положения стоя. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд до флажка, дистанция 4 м (2-3 раза). п/и «Быстро возьми флажок» мп/и «Три-тринадцать-тридцать». Ходьба в колонне по одному на носочках, руки вверх прямые.	1. Продолжать учить детей сохранять равновесие, в ходьбе по гимнастической скамейке с заданием. 2. Упражнять в метании набивного мяча вдаль способом сверху. 3. Повторить упражнения в прыжках. 4. В подвижных играх воспитывать честность.	2ч.	12.05. 14.05.	
	98 на воздухе Игры со скакалкой: «кто больше», «кто дальше», «десятка».	1. Развивать выносливость, выполняя прыжки через скакалку. 2. Воспитывать силу воли.	1ч.	15.05.	
	99 1. Пролезание под дуги боком, не задевая за верхний край, в группировке (5-6 раз). 2. Упражнение в равновесии – ходьба, перешагивая через предметы (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен («пингвины») 2-3 раза. п/и «Мы весёлые ребята» Ходьба в колонне по одному, выполняя задание для рук.	1. Разучить пролезание под дугу боком, не задевая за её край, в плотной группировке. 2. Повторить упражнения в равновесии и прыжках, сохраняя правильную осанку. 3. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.	1ч.	19.05.	
	Всего часов:		99		

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нягани «Детский сад №7 «Журавлик»»

Приложение 26
к образовательной программе
дошкольного образования
на 2024-2025 уч. г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ
№ 21 «ТУРИСТЯТА»

Инструктор по физической культуре:
Фомина Нина Владимировна

г.Нягань, 2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федеральной образовательной программы дошкольного образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 25.11.2022 №1028, Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования от 17 октября 2013г. №1155, и является приложением к образовательной программе МАДОУ г. Нягани «Д/с №7 «Журавлик».

Объем учебной нагрузки в течение дня, недели определен в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 - 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Данная рабочая программа обеспечивает разностороннее физическое развитие детей в возрасте от 6 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Рабочая программа составлена для подготовительной группы, рассчитана на 33 учебные недели, всего 99 занятий в год. Занятия по физической культуре в подготовительной группе проводятся 3 раза в неделю: 2 раза в спортивном зале и 1 раз в неделю на свежем воздухе. Продолжительность занятия составляет 30 мин.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому);
- ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

- ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;
- бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2 - 3 минут; быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами; челночный бег 3 x 10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;
- прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;
- прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами;
- упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднятие и опускание ног лежа на спине;
- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением.

Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) *Подвижные игры:* педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) *Спортивные игры*: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

4) *Спортивные упражнения*: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку "лесенкой", "елочкой".

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10 - 15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

Планируемые результаты к концу года:

В результате, к концу 7 года жизни, ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, гибкость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров; осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми; проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует; активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми; проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.), оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности; осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности, имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, некоторых видах спорта и спортивных достижениях, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие; стремится оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих.

Список средств обучения:

Технические средства обучения: магнитофон, электронный носитель с музыкальными произведениями, тренажёры, секундомер

Спортивное оборудование: мячи различного диаметра, кубики различных размеров, скакалки, гимнастические маты, гимнастические лестницы, кегли, массажные дорожки, мягкие модули разных форм и размеров, погремушки, обручи, футбольные ворота, ограничители, канат, скамьи, гимнастические палки, флажки, гимнастические коврики, баскетбольные кольца и мячи, волейбольная сетка и мяч, гантели.

Педагогическая диагностика

Оценка уровня усвоения детьми программы осуществляется инструктором по физической культуре по «Педагогической диагностике достижения планируемых результатов» Кулекиной И.А. 2023г., в полном соответствии с задачами программы для детей 6 – 7 лет. Отслеживание уровня освоения детьми основной общеобразовательной программы проводится: с 01.09.2024 по 18.09.2024г. (1 этап), с 18.05. 2025 по 31.05.2025г. (2 этап).

Список литературы:

1. Кулекина И.А. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов детьми дошкольного возраста. – Спб 2023г.Л.И.
2. Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2021г.
3. Э.Я. Степаненкова Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет- Москва.: Мозаика-Синтез, 2013г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Образовательная область ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ
Образовательная деятельность ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

№	Тема	Программное содержание	Кол Час	Дата	Примечание
1	1. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Равномерный бег, бег с ускорением. 2. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через шнуры. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 3. Прыжки с разбега, с доставанием до предмета. Перебрасывание мяча через шнур друг другу двумя руками из-за головы. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола	1. <i>Упражнять</i> в равномерном беге и беге с ускорением, в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд. Игровые упражнения «Ловкие ребята», «Пингвины», Подвижная игра «Догони свою пару». 2. <i>Упражнять</i> в ходьбе по скамейке с мешочком на голове, приставляя пятку одной ноги к носку другой. <i>Упражнять</i> в прыжках на двух ногах через шнуры (40см.). <i>Развивать</i> точность движений при переброске мяча друг другу двумя руками снизу (3 м). Подвижная игра «Ловишки». 3. <i>Упражнять</i> в прыжках с разбега, с доставанием до предмета, перебрасывании мяча через шнур друг другу двумя руками из-за головы (4 м.), подлезании под шнур, не касаясь руками пола. Подвижная игра «Не оставайся на полу»	3	16.09 18.09 20.09	
2	4. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Ходьба и бег между предметами. 5. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. Ползание на гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Ходьба по гимнастической скамейке с заданием: поднять прямую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши. 6. Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками. Ползание по скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по скамейке с заданием	4. <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге между предметами. Игровые упражнения «Быстро встань в колонну», «Прокати обруч». Подвижная игра «Совушка», «Великаны и гномы». 5. <i>Упражнять</i> в подбрасывании мяча одной рукой и ловля его двумя руками, ползании на гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, ходьбе по гимнастической скамейке с заданием: поднять прямую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши. Подвижная игра «Удочка». 6. Развивать ловкость в упражнении с мячом, координацию движений в заданиях на сохранение равновесия. Повторить ползание по г. скамье. Ходьба по г. скамье, в середине выполнить поворот, пройти дальше. Подвижная игра «Удочка»	3	23.09 25.09 27.09	

3	7. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения в прыжках и с мячом. 8. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. Ходьба по гимнастической скамейке с заданием: присесть на середине скамейки, хлопают в ладоши, выпрямится и идти дальше. Прыжки из обруча в обруч. 9. Лазанье в обруч, правым и левым боком. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры	7. Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу. Упражнения в прыжках и с мячом. Игровые упражнения «Прыжки по кругу», «Проведи мяч». Подвижная игра «Круговая лапта». 8. <i>Упражнять</i> в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. Повторить ходьбу по гимнастической скамейке с заданием: присесть на середине скамейки, хлопают в ладоши, выпрямится и идти дальше, прыжки из обруча в обруч. Подвижная игра «Не попадись». 9. Упражнять в лазанье в обруч, правым и левым боком, равновесии. Повторить прыжки через шнуры на одной ноге. Подвижная игра «Не попадись»	3	30.09 02.10 04.10	
4	10. <u>Занятие на свежем воздухе</u>. Бег с преодолением препятствий – перепрыгивание через бруски. 11. Ходьба по гимнастической скамейке с заданием: присесть на середине скамейки, выпрямится и идти дальше. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. 12. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжках на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком	10. <i>Упражнять</i> в беге с преодолением препятствий, развивать ловкость в упражнениях с мячом. Повторить задания в прыжках. Игровые упражнения «Перебрось - поймай». Подвижная игра «Не попадись», «Фигуры». 11. <i>Развивать</i> ловкость в упражнении с мячом. <i>Упражнять</i> в ходьбе по гимнастической скамейке с заданием. <i>Повторить</i> прыжки на правой и левой ноге через шнуры (40 см.). Подвижная игра «Перелет птиц». 12. <i>Упражнять</i> в ходьбе по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. <i>Упражнять</i> в прыжках на двух ногах через шнур. <i>Развивать</i> ловкость в упражнении с мячом. Подвижная игра «Перелет птиц»	3	07.10 09.10 11.10	

5	13. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Ходьба и бег между предметами. 14. Прыжки с высоты. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи» в прямом направлении. 15. Прыжки с высоты. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. Забрасывание мяча в корзину двумя руками. Пролезание в обруч на четвереньках, прямо и боком	13. <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге между предметами. Игровое упражнение «Быстро передай», «Пройди не - задень». Подвижная игра «Ловишки». 14. <i>Отрабатывать</i> навык приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки (40 см.). <i>Упражнять</i> в отбивании мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. Повторить забрасывание мяча в корзину двумя руками. <i>Повторить</i> ползание на ладонях и ступнях (по-медвежьи). <i>Повторить</i> пролезание в обруч на четвереньках, прямо и боком, не касаясь руками пола. Игра «Не оставайся на полу». 15. <i>Отрабатывать</i> навык приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. <i>Упражнять</i> в отбивании мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. <i>Повторить</i> ползание на ладонях и ступнях (по-медвежьи). <i>Повторить</i> пролезание в обруч на четвереньках, прямо и боком, не касаясь руками пола. Игра «Не оставайся на полу»	3	14.10 16.10 18.10	
6	16. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Бросок мяча в цель. 17. Ведение мяча по прямой. Ползание по скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 18. Ведение мяча между предметами. Ползание по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч. Ходьба по рейке гимнастической скамейки	16. <i>Закреплять</i> навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя. Развивать точность в упражнениях с мячом. Игровые упражнения «Успей выбежать», «Мяч водящему» (эстафета). Подвижная игра «Не попадись». 17. <i>Упражнять</i> в ведении мяча по прямой. <i>Упражнять</i> в ползании по скамейке. <i>Упражнять</i> в ходьбе по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Подвижная игра «Удочка». 18. <i>Упражнять</i> в ведении мяча между предметами (1 м.) <i>Упражнять</i> в ползании по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (3-4 м.). <i>Упражнять</i> в ходьбе по рейке гимнастической скамейки, руки за головой. Подвижная игра Подвижная игра «Удочка»	3	21.10 23.10 25.10	

7	19. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Ходьба с остановкой по сигналу. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 20. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. 21. Ползание на гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Прыжки на двух ногах между предметами. Ходьба по скамейке с мешочком на голове	19. <i>Упражнять</i> в ходьбе с остановкой по сигналу. Умеренный бег (до 2 мин.). <i>Упражнять</i> в прыжках на правой и левой ноге между предметами. Игровые упражнения «Лягушки», «Не попадись». Подвижная игра «Совушка». 20. <i>Упражнять</i> в ползании на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой (5 м.). <i>Повторить</i> прыжки на правой и левой ноге между предметами. 0,5 м. <i>Упражнять</i> в ходьбе по скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной. Подвижная игра «Удочка». 21. <i>Упражнять</i> в ползании на гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. <i>Повторить</i> прыжки на двух ногах между предметами, в конце прыгнуть в обруч. Бег через препятствия (10-15 см.). <i>Повторить</i> ходьбу по скамейке с мешочком на голове. Подвижная игра «Охотники и утки»	3	28.10 30.10 01.10	
8	22. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Прыжки на двух ногах через препятствия. 23. Ходьба по канату боком, приставным шагом двумя способами (носки на канате, пятки на полу; середина стопы на канате). Прыжки на двух ногах через шнуры без паузы. Бросание мяча друг другу (эстафета). 24. Ходьба по канату боком, руки за головой. Прыжки на правой и левой ноге поочередно, продвигаясь вдоль каната. Бросок мяча в корзину двумя руками	22. <i>Упражнять</i> в прыжках на двух ногах через препятствия. Игровые упражнения «Мяч о стенку», «Будь ловким». Подвижная игра «Мышеловка». 23. <i>Упражнять</i> в ходьбе по канату боком, двумя способами (носки на канате, <i>пятки на полу; середина стопы на канате</i>). <i>Упражнять</i> в прыжках на двух ногах через шнуры (40 см.). Бросание мяча друг другу (эстафета). Подвижная игра «Догони свою пару». 24. <i>Упражнять</i> в ходьбе по канату боком, руки за головой. <i>Упражнять</i> в прыжках на правой и левой ноге поочередно, продвигаясь вдоль каната. <i>Упражнять</i> в бросании мяча в корзину. Подвижная игра «Забрось мяч»	3	02.11 06.11 08.11	
9	25. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения в беге с преодолением препятствий, с мячом. 26. Прыжки через короткую скакалку. Ползание по гимнастической скамье с	25. <i>Упражнять</i> в беге с преодолением препятствий. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Прыжки. Игровое упражнение «Перебрось – поймай». Подвижные игры «Не попадись», «Фигуры». 26. <i>Упражнять</i> в прыжках через короткую скакалку. <i>Повторить</i> ползание по гимнастической скамье с мешочком	3	11.11 13.11 15.11	

	мешочком на спине. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. 27. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. Передача мяча в шеренгах (эстафета)	на спине. <i>Повторить</i> броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. Подвижная игра «Круговая лапта». 27. <i>Упражнять</i> в прыжках через короткую скакалку. <i>Повторить</i> ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. Передача мяча в шеренгах (эстафета), расстояние один шаг. Подвижная игра «Охотники и утки»			
10	28. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с мячом и бегом. 29. Ведение мяча в прямом направлении и между предметами. Подлезание под дугу. Ходьба на носках между набивными мячами. 30. Метание мешочков в горизонтальную цель. Ползание «на ладонях и ступнях» («по-медвежьи»). Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове	28. <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен. Повторить игровые упражнения с мячом и бегом. Игровое упражнение «Мяч водящему» (эстафета). Подвижная игра «По местам!». 29. <i>Повторить</i> ведение мяча в прямом направлении и между предметами. <i>Повторить</i> подлезание под дугу. <i>Упражнять</i> в ходьбе на носках между набивными мячами. Подвижная игра «Перелет птиц». 30. <i>Упражнять</i> в метании мешочков в горизонтальную цель (3-4 м.). <i>Повторить</i> ползание «на ладонях и ступнях» («по-медвежьи») 5м. <i>Упражнять</i> в ходьбе по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Подвижная игра «Не оставайся на полу»	3	18.11 20.11 22.11	
11	31. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Повороты прыжком на месте. Прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы. 32. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. Бросание мяча одной рукой о стенку и ловли его после отскока об пол двумя руками. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с заданием: на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. Прыжки на	31. <i>Упражнять</i> в поворотах прыжком на месте. Повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы. Игровые упражнения «Гонка мячей» (эстафета), «С кочки на кочку». Подвижная игра «Хитрая лиса». 32. <i>Разучить</i> переход с одного пролета на другой при лазанье на гимнастическую стенку. <i>Упражнять</i> в бросании мяча одной рукой о стенку и ловли его после отскока об пол двумя руками. <i>Повторить</i> ходьбу по скамейке боком приставным шагом с заданием, прыжки на двух ногах через шнур справа и слева на правой и левой ноге попеременно. Подвижная игра «Фигуры».	3	25.11 27.11 29.11	

	двух ногах через шнур справа и слева на правой и левой ноге попеременно. 33. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. Ходьба на носках по гимнастической скамейке, руки на поясе или за головой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди	33. <i>Упражнять</i> в лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. <i>Упражнять</i> в ходьбе на носках по скамейке, руки на поясе за головой. <i>Повторить</i> забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Подвижная игра «Хитрая лиса»			
12	34. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. 35. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах между предметами. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 36. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу от груди и из-за головы, стоя в шеренгах. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с заданием: на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. Прыжки на правой и левой ноге попеременно вдоль шнура, продвигаясь вперед	34. Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу. Повторить упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. Игровые упражнения «Пройди – не задень», «Пас на ходу». Подвижная игра «Совушка». 35. <i>Упражнять</i> в подбрасывании малого мяча вверх и ловля его двумя руками. <i>Упражнять</i> в ходьбе боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи. <i>Повторить</i> прыжки на двух ногах между предметами. Подвижная игра «Хитрая лиса». 36. <i>Упражнять</i> в перебрасывании мячей друг другу двумя руками снизу от груди и из-за головы, стоя в шеренгах. <i>Повторить</i> ходьбу по скамейке с заданием. <i>Упражнять</i> в прыжках на правой и левой ноге попеременно вдоль шнура. Подвижная игра «Удочка»	3	02.12 04.12 06.12	
13	37. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения на равновесие. 38. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. Ползание по скамейке на ладонях и коленях. Передача мяча в колонне (эстафета). 39. Прокатывание мяча между предметами. Прыжки между предметами на двух ногах, на	37. <i>Упражнять</i> в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу. Игровые упражнения «Пройди- не урони», «Из кружка в кружок». Подвижная игра «Стоп». Игровые упражнения «Кто дальше бросит», «Точный пас», «Пройди – не урони». Подвижная игра «Лягушки и цапля». 38. <i>Упражнять</i> в прыжках на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (6 м.). <i>Повторить</i> ползание по скамейке на ладонях и коленях. <i>Повторить</i>	3	09.12 11.12 13.12	

	правой и левой поочередно. <i>Ползание</i> под шнур правым и левым боком	передачу мяча в колонне (эстафета). Подвижная игра «Ловишки с ленточками». 39. <i>Упражнять</i> в прокатывании мяча между предметами, подталкивая его двумя руками. <i>Повторить</i> прыжки на двух ногах, на правой и левой поочередно. <i>Упражнять</i> в ползании под шнур правым и левым боком (50 см.). Подвижная игра «Ловишки с ленточками»			
14	40. <i>Занятие на свежем воздухе</i> Упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. 41. Подбрасывание малого мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке на животе. Ходьба по рейке скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. 42. Перебрасывание мячей в парах. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. Прыжки со скамейки на мат	40. Повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, равновесии. Игровые упражнения «Кто дальше бросит», «Точный пас», «Пройди – не урони». Подвижная игра «Лягушки и цапля». 41. <i>Упражнять</i> в подбрасывании малого мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. <i>Повторить</i> ползание по скамейке на животе. <i>Упражнять</i> в ходьбе по рейке скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. Подвижная игра «Воробышки - попрыгунчики». 42. <i>Упражнять</i> в прыжках со скамейки на мат. <i>Повторить</i> перебрасывание мячей в парах. (1,5 м.). <i>Повторить</i> ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (1 м.). Подвижная игра «Охотники и утки»	3	16.12 18.12 20.12	
15	43. <i>Занятие на свежем воздухе</i> Игровые задания с использованием клюшки и шайбы. Метание снежков. 44. Ползание на гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. 45. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	43. <i>Упражнять</i> в ходьбе между постройками из снега. Разучить игровое задание с использованием клюшки и шайбы. <i>Игровые упражнения</i> «Кто дальше бросит», «Точный пас». Игровые упражнения «Кто быстрее», «По дорожке проскользи». Подвижная игра «Два Мороза». 44. <i>Упражнять</i> в ползании на гимнастической скамейке на ладонях и ступнях, в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Повторить прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен 6-8 м.). Подвижная игра «Хитрая лиса»	3	23.12 25.12 27.12	

	Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед	45. <i>Упражнять</i> в лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. Повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи, прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. Подвижная игра «Хитрая лиса»			
	46. Ходьба по рейки гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через препятствие. Ведение мяча с одной стороны зала на другую	46. <i>Упражнять</i> в прыжках на двух ногах через препятствие. <i>Повторить</i> ходьбу по скамейке с мешочком на голове. <i>Повторить</i> ведение мяча с одной стороны зала на другую (10 м.). Подвижная игра «День и ночь»	1	10.01	
16	47. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Элементы хоккея. Метание снежков на дальность. 48. Прыжки в длину с места. «Поймай мяч» - перебрасывание и ловли мяча. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой. 49. Прыжки в длину с места. Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши. <i>Ползание</i> на скамейке на ладонях с мешочком на спине	47. Повторить упражнения с элементами хоккея. Упражнять в метании снежков на дальность, в прыжках на двух ногах. <i>Игровые упражнения</i> «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Два Мороза». Подвижная игра «Веселые воробышки». 48. <i>Упражнять</i> в прыжках в длину с места. <i>Упражнять</i> в перебрасывании и ловли мяча. <i>Повторить</i> ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (5-6 м.). Подвижная игра «Совушка». 49. <i>Упражнять</i> в прыжках в длину с места. <i>Упражнять</i> в бросании мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши. <i>Повторить</i> ползание на скамейке на ладонях с мешочком на спине. Подвижная игра «Совушка»	3	13.01 15.01 17.01	
17	50. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Ходьба между постройками из снега. Ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую. Катание друг друга на санках. 51. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. <i>Пролезание</i> под шнур правым и левым боком. Ходьба по	50. <i>Упражнять</i> в ходьбе между снежками. Разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую. Повторить катание друг друга на санках. <i>Игровые упражнения</i> «Хоккеисты», «Прокати». Эстафеты. 51. <i>Упражнять</i> в подбрасывании малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. <i>Повторить</i> пролезание под шнур правым и левым боком. <i>Упражнять</i> в ходьбе по	3	20.01 22.01 24.01	

	скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики. 52. Бросание мячей и их ловля после отскока об пол в шеренгах. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении с пролезанием под шнур. Ходьба на носках, между предметами	скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики 3 шага). Подвижная игра «Удочка». 52. <i>Упражнять</i> в бросании мячей и их ловля после отскока об пол в шеренгах. (3 м.). <i>Упражнять</i> в ползании на ладонях и коленях в прямом направлении с пролезанием под шнур (6 м.). <i>Упражнять</i> в ходьбе на носках, между предметами (0,5 м.). Подвижная игра «Удочка»			
18	53. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Ходьба между постройками из снега. Скольжение по ледяной дорожке. 54. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. Прыжки через короткую скакалку различными способами. 55. Ползание на четвереньках между предметами. Ходьба по рейки гимнастической скамейки, руки за головой. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	53. Повторить ходьбу между постройками из снега. Упражнять в скольжении между постройками из снега. <i>Игровые упражнения</i> «По ледяной дорожке», «По местам», «Поезд». Подвижная игра «Два Мороза». 54. <i>Упражнять</i> в ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Повторить ходьбу по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки, прыжки через короткую скакалку различными способами. Подвижная игра «Паук и муха». 55. <i>Упражнять</i> в ползание на четвереньках между предметами. Повторить ходьбу по рейки гимнастической скамейки, руки за головой, прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Подвижная игра «Паук и муха»	3	27.01 29.01 31.01	

19	56. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Упражнения с клюшкой и шайбой. 57. Ходьба по скамейке, перешагивая через набивные мячи. Бросание одной рукой и ловлю двумя руками мяча после отскока от пола. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. 58. Ходьба по рейке скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. Прыжки между набивными мячами. Эстафета «Гонка мячей»	56. <i>Повторить</i> упражнения с клюшкой и шайбой. Игровые упражнения «Быстро по местам», «Попрыгунчики», «Точная подача». Эстафеты. 57. <i>Упражнять</i> в ходьбе по скамейке, перешагивая через набивные мячи. <i>Повторить</i> бросание одной рукой и ловлю двумя руками мяча после отскока от пола. <i>Упражнять</i> в прыжках на двух ногах через короткие шнуры. Подвижная игра «Ключи». 58. <i>Упражнять</i> в ходьбе по рейке скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. <i>Повторить</i> прыжки между набивными мячами. Эстафета «Гонка мячей»	3	03.02 05.02 07.02	
20	59. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. 60. Подскоки на правой и левой ноге попеременно, подвигаясь вперед. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах, двумя руками от груди. Подлезание под шнур прямо и боком. 61. Прыжки между предметами на двух ногах, затем на правой и левой ноге попеременно. Ползание на ладонях и коленях между предметами. Переброска мяча друг другу в парах	59. <i>Повторить</i> упражнения с клюшкой и шайбой. Игровые упражнения «Гонки санок», «Пас на клюшку». Подвижная игра «Затейник». 60. Повторить подскоки на правой и левой ноге попеременно, подвигаясь вперед. <i>Упражнять</i> в перебрасывании мячей друг другу в шеренгах, двумя руками от груди. <i>Повторить</i> подлезание под шнур прямо и боком. Подвижная игра «Не оставайся на полу». 61. <i>Упражнять</i> в переброске мяча друг другу в парах. Упражнять в прыжках между предметами на двух ногах, затем на правой и левой ноге попеременно. <i>Повторить</i> ползание на ладонях и коленях между предметами. Подвижная игра «Не оставайся на полу»	3	10.02 12.02 14.02	

21	62. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. 63. Лазанье на стенку с переходом на другой пролет и спуск вниз. <i>Бросание</i> мяча о стену и ловля его после отскока об пол. Ходьба парами по стоящим рядом гимнастическим скамейкам, держась за руки. «Попади в круг» - метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу. 64. Лазанье на стенку с переходом на другой пролет. Перебрасывание мячей друг другу разными способами. Ходьба по скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой	62. <i>Повторить</i> упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. Игровые упражнения «Гонки санок», «Загони шайбу». Подвижная игра «Затейник». 63. <i>Упражнять</i> в метании мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу. <i>Бросание</i> мяча о стену и ловля его после отскока об пол (2 м.). <i>Упражнять</i> в лазанье на стенку с переходом на другой пролет и спуск вниз (на уровне четвертой рейки). <i>Упражнять</i> в ходьбе по скамейкам, держась за руки. Подвижная игра «Не попадись». 64. Повторить в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимнастической стенке. Подвижная игра «Не попадись»	3	17.02 19.02 21.02	
22	65. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с метанием снежков и прыжками. 66. Ползание на четвереньках между предметами. Ходьба по скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. Прыжки из обруча в обруч. 67. Лазанье на стенку с переходом на другой пролет. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Перебрасывание мячей друг другу	65. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания. Повторить игровые упражнения с метанием снежков и прыжками. Игровые упражнения «Кто дальше бросит», «Не попадись». Подвижная игра «Карусель», «Затейник». 66. <i>Упражнять</i> в ползании на четвереньках между предметами 1 м.). <i>Упражнять</i> в ходьбе по скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. <i>Повторить</i> прыжки из обруча в обруч. Подвижная игра «Жмурки». 67. <i>Упражнять</i> в лазанье на стенку с переходом на другой пролет. Повторить ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голове, перебрасывание мячей друг другу. Подвижная игра «Жмурки»	3	24.02 26.02 28.02	

23	68. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Бег на скорость. Упражнения с прыжками и мячом. 69. Ходьба по скамейке навстречу друг другу. Бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками. Прыжки на двух ногах ноги врозь – ноги вместе с продвижением вперед. Передача мяча в шеренгах. 70. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Передача мяча в шеренгах	68. Упражнять в беге на скорость. Повторить упражнения с прыжками и мячом. Игровые упражнения «Мяч о стенку». Подвижные игры «Лягушки в болоте», «Совушка». 69. Упражнять в ходьбе по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. Повторить бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками, прыжки на двух ногах ноги врозь – ноги вместе с продвижением вперед, передачу мяча в шеренгах. Подвижная игра «Ключи». 70. Повторить ходьбу по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной, прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Упражнять в передачи мяча в шеренгах. И.п. – стоя на коленях, сидя на пятках. Подвижная игра «Ключи»	3	03.03 05.03 07.03	
24	71. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Ходьба и бег с перешагиванием через предметы. 72. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. Проползание под шнур, не касаясь руками пола. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками и ловля его после отскока от пола. 73. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге. Переброска мячей в парах. Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьему»	71. <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге с перешагиванием через предметы. Подвижные игры «Мы - веселые ребята», «Тихо-громко». Подвижная игра «Охотники и утки». 72. <i>Упражнять</i> в перебрасывании мяча через шнур двумя руками и ловля его после отскока от пола. <i>Повторить</i> прыжки через короткую скакалку. <i>Повторить</i> проползание под шнур, не касаясь руками пола. Подвижная игра «Мышеловка». 73. <i>Упражнять</i> в прыжках через шнуры на правой и левой ноге. Повторить переброску мячей в парах, ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьему». Подвижная игра «Мышеловка»	3	10.03 12.03 14.03	

25	74. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Бег на скорость. Игровые упражнения с прыжками и с мячом. 75. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой попеременно. Ползание в прямом направлении на четвереньках (6-8 м.) Ходьба по скамейке с мешочком на голове. 76. Метание мешочков в горизонтальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Ходьба между предметами змейкой с мешочком на голове	74. <i>Упражнять</i> в беге на скорость. Ходьба с перестроением в одну и две колонны расхождением. Повторить игровые упражнения с прыжками и с мячом. Игровые упражнения «Быстро по местам», «Ловкие зайчата», «Пас ногой». Подвижная игра «Горелки». 75. <i>Упражнять</i> в метании мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой попеременно (3м.). <i>Повторить</i> ползание в прямом направлении на четвереньках (6-8 м.) Повторить ходьбу по скамейке с мешочком на голове. Подвижная игра «Волк во рву». 76. <i>Повторить</i> метание мешочков в горизонтальную цель, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. <i>Упражнять</i> в ходьбе между предметами змейкой с мешочком на голове. Подвижная игра «Волк во рву»	3	17.03 19.03 21.03	
26	77. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с прыжками и с мячом. 78. Лазанье на гимнастическую стенку. Перебрасывание мячей в парах произвольным способом. Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 79. Лазанье под шнур прямо и боком. Передача мяча в шеренге. Прыжки через короткую скакалку	77. Игровое упражнение «Гонка мячей». Подвижные игры «Удочка», «Горелки». 78. <i>Упражнять</i> в лазанье на гимнастическую стенку. <i>Упражнять</i> в перебрасывании мячей в парах произвольным способом. <i>Повторить</i> ходьбу по прямой с перешагиванием через набивные мячи. <i>Повторить</i> прыжки на правой и левой ноге между предметами. Подвижная игра «Совушка». 79. <i>Повторить</i> лазанье под шнур прямо и боком, передачу мяча в шеренге. <i>Упражнять</i> в прыжках через короткую скакалку. Подвижная игра «Совушка»	3	24.03 26.03 28.03	

27	80. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Упражнения с бегом, в прыжках и с мячом. 81. Ходьба по скамейке на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед Переброска мячей в шеренгах. 82. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове, на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти дальше. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. Переброска мячей друг дугу в парах	80. Повторить игровые упражнения с бегом. Бег с изменением темпа, «змейкой». Игровые упражнения «Перешагни – не задень», «С кочки на кочку». Подвижная игра «Охотники и утки», «Великаны и гномы». 81. <i>Упражнять</i> в переброске мячей в шеренгах (бросок мяча в середину). <i>Упражнять</i> в ходьбе по скамейке на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. <i>Повторить</i> прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. Подвижная игра «Хитрая лиса». 82. <i>Упражнять</i> в ходьбе по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове, на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти дальше. Повторить прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед, переброску мячей друг дугу в парах. Подвижная игра «Хитрая лиса»	3	31.03 02.04 04.04	
28	83. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Бег на выносливость. 84. Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча друг другу в парах произвольным способом. Ползание на четвереньках в прямом направлении. «Кто быстрее до кубика». 85. Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча. Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола. Эстафеты	83. <i>Упражнять</i> в беге на выносливость. Повторить упражнения с мячом и прыжки. Игровые упражнения: «Пас ногой», «Пингвины». Подвижная игра «Горелки». Игра малой подвижности по выбору детей. 84. <i>Упражнять</i> в прыжках в длину с разбега. <i>Упражнять</i> в перебрасывании мяча друг другу в парах произвольным способом. <i>Повторить</i> ползание на четвереньках в прямом направлении. «Кто быстрее до кубика». Подвижная игра «Мышеловка». 85. <i>Упражнять</i> в прыжках в длину с разбега. <i>Повторить</i> перебрасывание мяча. <i>Повторить</i> подлезание под шнур. Эстафеты	3	07.04 09.04 11.04	
29	86. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Беговые упражнения. 87. Метание мешочков на дальность способом от плеча. Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Ходьба боком приставным шагом	86. Беговые упражнения. (бег, выбрасывая ноги вперед, забрасывая голень назад). Прыжки сериями по 20 прыжков (3 раза подряд). Игровые упражнения «Пройди-не задень», «Кто дальше прыгнет», «Пас ногой», «Поймай мяч». Игра малой подвижности «Тихо - громко».	3	14.04 16.04 18.04	

	с мешочком на голове, перешагивая через предметы. <i>Прыжки на двух ногах ноги врозь – ноги вместе «Кто быстрее до флажка».</i> 88. Метание мешочков на дальность. Ползание на четвереньках между предметами. <i>Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад</i>	87. <i>Упражнять</i> в метании мешочков на дальность способом от плеча. <i>Повторить</i> ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине. <i>Повторить</i> ходьбу боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. <i>Повторить</i> прыжки на двух ногах ноги врозь – ноги вместе «Кто быстрее до флажка». Подвижная игра «Ловишки». 88. <i>Упражнять</i> в метании мешочков на дальность. <i>Повторить</i> ползание на четвереньках между предметами. <i>Упражнять</i> в прыжках через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад. Подвижная игра по выбору детей			
30	89. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Игровые упражнения с ходьбой и бегом, прыжках и с мячом. 90. Перебрасывание мяча в шеренгах. <i>Прыжки в длину с разбега. Передача мяча ногой. Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове.</i> 91. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно: два прыжка перед шнуром, третий – через шнур. <i>Перебрасывание мячей друг другу произвольным способом</i>	89. Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом. Развивать ловкость при выполнении упражнений в прыжках и с мячом. <i>Игровые упражнения «Гонка мячей» (эстафета), «Передача мяча в колонне». Подвижные игры «Лягушки в болоте», «Горелки».</i> 90. <i>Упражнять</i> в передаче мяча ногой. <i>Повторить</i> перебрасывание мяча в шеренгах. <i>Упражнять</i> в прыжках в длину с разбега. <i>Упражнять</i> в ходьбе на носках между предметами с мешочком на голове. Подвижная игра «Ловишки с ленточками». 91. <i>Упражнять</i> в прыжках через шнуры на правой и левой ноге попеременно: два прыжка перед шнуром, третий – через шнур. <i>Повторить</i> перебрасывание мячей друг другу произвольным способом. Эстафеты с мячом	3	21.04 23.04 25.04	

31	92. <u>Занятие на свежем воздухе</u>. Бросание мячей друг другу. 93. Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока с дополнительным заданием. Ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед	92. <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге между предметами. Игровые упражнения «Мяч водящему», «Пас на ходу», «Брось – поймай», «Как зайки». Эстафеты с мячом. 93. <i>Упражнять</i> в бросании мяча о стенку и ловля его после отскока с дополнительным заданием, прыжках с ноги на ногу, продвигаясь вперед (5 м.). <i>Упражнять</i> в ходьбе по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. Подвижная игра «Совушка»	2	28.04 30.04	
32	94. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Бросание мячей друг другу. 95. Прыжки в длину с места. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. Пролезание в обруч прямо и боком	94. <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге между предметами. Игровые упражнения «Мяч водящему», «Пас на ходу», «Брось – поймай», «Как зайки». Эстафеты с мячом. 95. <i>Упражнять</i> в прыжках в длину с места. <i>Повторить</i> ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. <i>Упражнять</i> в пролезании в обруч прямо и боком. Подвижная игра «Горелки»	2	05.05 07.05	
33	96. <u>Занятие на свежем воздухе</u> Упражнения с мячом. 97. Метание мешочков на дальность. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 98. «Кто дальше бросит» - метание мешочков на дальность правой и левой рукой. Пролезание под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола. Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове	96. Повторить упражнения с мячом и прыжками. <i>Игровые упражнения</i> «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Как зайки». Подвижная игра «Мышеловка». 97. <i>Упражнять</i> в метании мешочков на дальность. Повторить ходьбу по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Подвижная игра «Воробьи и кошка». 98. <i>Упражнять</i> в метании мешочков на дальность правой и левой рукой. Повторить пролезание под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, ходьбу между предметами на носках с мешочком на голове. Подвижная игра «Воробьи и кошка»	3	12.05 14.05 16.05	

	99. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке и спуск вниз. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. Прыжки на двух ногах между кеглями	99. <i>Упражнять</i> в лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке и спуск вниз. Повторить ходьбу по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, прыжки на двух ногах между кеглями. Подвижная игра «Охотники и утки»	1	21.05	