

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД С. ВОЗЖАЕВКА**

**«ПРИНЯТО»**

Педагогическим советом  
Протокол № 05  
от «30» августа 2024г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Заведующей МДОАУ детский сад  
\_\_\_\_\_ И.Ф. Баташан  
Приказ № 224 от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
на 2024-2025 учебный год**

Программу составил:

Евдокимова Ирина Александровна  
инструктор по физической культуре

Возжаевка 2024г.

## Содержание

1.	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи программы	4
1.3.	Планируемые результаты освоения программы в соответствии с возрастом воспитанников	5
2.	Содержательный раздел	
2.1.	Система работы по физвоспитанию	12
2.2.	Учебный план.	37
2.3.	Календарно-тематический план (для всех групп)	38
3.	Организационный раздел	
3.1.	Расписание образовательной деятельности	58
3.2.	Расписание двигательного режима и закаливания	59
3.3.	Материально-техническое обеспечение программы	61
	Список литературы	62

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по «Физической культуре» составлена на основе обязательного минимума содержания по физическому развитию для детей дошкольного возраста (от 2-7 лет) федеральных государственных требований. Учебная программа реализуется на основании образовательной программы ДОУ. Программа является инновационным общеобразовательным программным документом для дошкольных учреждений, подготовленных с учетом новейших достижений науки и практики дошкольного образования. Программа разработана в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г №1155) Также со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ с изменениями и дополнениями;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155);
- Концепцией модернизации дошкольного образования;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (Утверждены постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 15.05.2013г. №26 САНПИН 2.4. 3049-13)
- Устав МДОАУ детский сад с. Возжаевка.

### **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы** - полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности, отличающийся оздоровительным характером, активным проживанием ребенка данной деятельности, прочувствование

предметно — физических упражнений (действий) и сознательным применением их в различных жизненных ситуациях.

#### **Задачи программы:**

- развивать физическую компетентность через развитие интереса и желание вести здоровый образ жизни: выполнять необходимые гигиенические процедуры, режим дня, регулировать двигательную активность и т.д.
- создавать условия для развития физкультурно – силовых способностей и физической самореализации детей в различных видах и формах физкультурной деятельности;
- знакомить с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно, относиться к своему здоровью;
- содействовать охране и укреплению здоровья детей;
- обогащать двигательный опыт через различные виды движений;
- формировать потребность в постоянной двигательной активности и способности ее регулировать.

Для решения задач физического воспитания детей в ДОО используются следующие педагогические средства: физкультурные занятия и развлечения.

Кроме, того задачи направленные на физическое развитие детей решаются индивидуально, в других видах деятельности, проводимые воспитателем в группе (динамические паузы, минутки здоровья и др.).

Диагностика физической подготовленности дошкольников проводится два раза в год: сентябрь - вводная, апрель - май — заключительная.

### **1.3. Планируемые результаты освоения программы в соответствии с возрастом воспитанников**

#### **Младшая группа**

*Развитие физических качеств:* энергично отталкивается в прыжках на двух ногах; прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.; может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы;

ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

*Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):* проявляет ловкость в челночном беге; умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога; сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы; может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом; умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;

*Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:* активно принимает участие в совместных играх и физических упражнениях; умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;

*Сохранение и укрепление физического и психического здоровья:* легко и быстро засыпает, спокойно спит, с аппетитом ест, редко болеет, занимается зарядкой.

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:* имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище; сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур, умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия, имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

### **Средняя группа**

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

### **Физическое развитие ребёнка к концу года:**

*Развитие физических качеств:* прыгает в длину с места не менее 70 см., бросает мешочек с песком на 2,5 м. правой рукой и 2 м. левой рукой; *Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):* ходит и бегаёт свободно, уверенно ходит по бревну, умеет лазать по гимнастической стенке, ловит мяч руками, ударяет им об пол и ловит его;

*Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:* активен в подвижных играх, радуется своим успехам в физических упражнениях, умеет использовать физкультурный инвентарь;

*Сохранение и укрепление физического и психического здоровья:* легко и быстро засыпает, спокойно спит, с аппетитом ест, редко болеет, занимается зарядкой.

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:* имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище, знает части тела и органы чувств, сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур, умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия, имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

### **Старшая группа**

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.* Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Расширять представления детей о рациональном питании. *Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека;* умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

*Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.* Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах

деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

### **Физическое развитие ребёнка к концу года:**

*Развитие физических качеств:* может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см.), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см., прыгать в длину с места (не менее 80 см.), с разбега (не менее 100 см.), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку (*наблюдение, тестирование*); умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м.); умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м., в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м., сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м.), владеет школой мяча; умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; умеет перестраиваться в колонну по 2, 3; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом. Участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах; в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей; проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений; проявляет интерес к разным видам спорта.

## Подготовительная группа

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:* имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье; знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня; имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека; имеет представление о правилах ухода за больным.

*Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей, повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.* Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты грациозности выразительности движений, формировании правильной осанки.

*Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.* Развитие инициативы самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности, интереса и любви к спорту.

### **Физическое развитие ребёнка к концу года:**

*Развитие физических качеств:* может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см. и более), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см., прыгать в длину с места (не менее 80-100 см.), с разбега (не менее 100 см.), в высоту с разбега (не менее 50 см.), прыгать через короткую и длинную скакалку (*наблюдение, тестирование*); умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5-3 м.) с изменением темпа; умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 6-10 м., в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-5 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м.), владеет школой мяча; умеет ходить и бегать легко,

ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; умеет перестраиваться в колонну по 2, 3; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом. Участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах; в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей; проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений; проявляет интерес к разным видам спорта.

### **Диагностика основных физических качеств дошкольников**

Возрастные особенности физического развития детей от 2 до 7 лет.

*Возраст 2-года* Моторику детей этого возраста Н.А. Бернштейн охарактеризовал как «грациозную неуклюжесть». Дети этого возраста овладевают большим количеством разных движений, но их движения еще недостаточно ловки и координированы.

- Детям дошкольного возраста свойственна низкая выносливость мышечной системы. Статическое напряжение мышц ребенка может удерживаться только в течение короткого времени. Поэтому младшие дошкольники не в состоянии долго выполнять одинаковые движения, идти спокойным, равномерным шагом. Они то и дело меняют позу при стоянии или сидении.
- У младших дошкольников (2-4 года) формируются навык бега, в частности, появляется фаза полета, попеременные движения рук при ходьбе и беге (в 7 лет такие движения наблюдаются уже у 95% детей).
- Дети впервые овладевают прыжками (сначала подпрыгиваниями на месте, затем на одной ноге), метаниями и действиями с мячом. Все эти навыки осваиваются постепенно.

*Возраст 4-5 лет.*

Как известно, дети 4-5 лет только начинают осваивать технику основных движений, а формирование навыка и его совершенствование происходит в последующие годы.

В возрасте после 4 лет начинают проявляться устойчивые двигательные предпочтения в использовании одной из сторон тела (право - или леворукость), активно используются туловище и ноги. В соответствии с возросшими возможностями детей несколько видоизменяется и методика их физического воспитания. Увеличивается объем и повышается сложность физических упражнений. К 4 годам ребенок должен уметь:

- - ходить на носках, высоко поднимая колени;
- - приставными шагами вперед и в сторону;
- - ходить по доске, положенной наклонно (с приподнятым на высоту 30—35 см. концом);
- - догонять и убежать со сменой направлений;
- - прыгать на одной ноге;
- - перепрыгивать через небольшие препятствия (5 см.);
- - бросать мяч не менее чем на 2,5 м; попадать мячом в ящик с расстояния 1,5—2 м.;
- - влезать на гимнастическую стенку.

*Возраст 5-6 лет.*

Для детей 5—6 лет главной задачей занятия является совершенствование ходьбы и бега с элементами перестроения, закрепление навыков выполнения упражнений с предметами и совершенствование навыков прыжков в длину с места. В этот период впервые появляется возможность проводить тестирование детей с установкой на лучший результат. Достижения детей в этом возрасте растут очень быстро. В дошкольном возрасте появляется возможность систематически обучать детей различным движениям. К 5 годам ребёнок должен уметь:

- - подпрыгивать, поворачиваясь кругом;
- - прыгать ноги врозь, ноги вместе; прыгать в длину на 60 см.;
- - перепрыгивать через предметы высотой 5—10 см.; прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед;

- - бросать мяч на 3,5—6,5 м.;
- - бросать двумя руками снизу, из-за головы;
- - попадать в цель с расстояния 2—2,5 м.;
- - ходить на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.

### *Возраст 6-7 лет*

В течение седьмого года жизни темп физического развития детей несколько ускоряется. Движения детей становятся более координированными и точными. Наряду с основными движениями развиваются тонкие движения кисти и пальцев рук. У старших дошкольников мышцы становятся значительно сильнее, их выносливость несколько повышается, но и в этом возрасте ритмичность при ходьбе, а также неподвижная поза, особенно при сидении, сохраняются недолго. Низкой остается выносливость и по отношению к силовым напряжениям.

- Взаимоотношения ребенка со взрослыми и детьми становятся более сложными, возрастает способность к самоконтролю, подчинению своих желаний общим требованиям. В поведении детей все большее значение имеют приобретаемые ими знания. В деятельности старших дошкольников большое место занимают дидактические игры, игры с правилами, элементами соревнования, увеличивается роль труда.
- При правильно поставленном процессе физического воспитания дети к 7-летнему возрасту умеют бросать и ловить мячи разных размеров, бегать, прыгать, выполнять простые гимнастические упражнения и т.д.

### *Основные физические качества детей дошкольного возраста*

- Физическая подготовленность детей характеризуется совокупностью сформированных двигательных навыков и основных физических качеств.
- Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей ребенка, его двигательные способности. Они проявляются в конкретных действиях – основных движениях (ходьбе, беге, прыжках, лазаньи, метании), игровых, спортивных занятиях.

- Для выполнения ряда движений детям дошкольного возраста необходим определенный уровень развития быстроты, ловкости, силы, выносливости. Без этого движениям детей, несмотря на их разнообразие, не хватает экономичности, целесообразности, они не могут проявить полностью имеющийся резерв возможностей организма.
- К числу основных физических качеств относят гибкость, различные виды выносливости, силовые качества (мышечную силу), скоростные качества (быстроту), их сочетание (скоростносиловые качества), ловкость, а также координационные способности.

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Система работы по физвоспитанию осуществляется по следующим направлениям:**

- Сохранение и укрепление здоровья
- Развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости.
- Обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам;
- С детьми и родителями;
- Педагогами ДОУ.

Программа составлена по возрастным группам ДОУ. Она охватывает четыре возрастных периода: младшая группа 2-4 года, средняя группа 4-5 лет, старшая группа 5-6 лет, подготовительная группа 6-7 лет.

Младшая группа - 3 раза в неделю, продолжительность занятия 15 минут;

Средняя группа – 2 раза в неделю, продолжительность занятия 20 минут;

Старшая группа – 2 раза в неделю, продолжительность занятия 25 минут;

Подготовительная группа – 2 раза в неделю, продолжительность занятия 30 минут.

Третье физкультурное занятие проводится воспитателем во время организации прогулок. Спортивные праздники 1 раз в месяц в каждой возрастной группе.

## **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

### **Направление «Физическое развитие»**

#### **Образовательная область «Физическая культура»**

«Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

#### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.**

Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать

правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании;  
ловить мяч двумя руками одновременно;  
обучать хвату за перекладину во время лазанья;  
закреплять умение ползать.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.**

Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.

Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

*Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.*

#### *Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне

по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см., длина 2-2,5 м.), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см.). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см., длина 5-6 м.), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м.).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см.). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м.), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м.), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м.) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м.). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см.). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

**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 бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м.).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 1-3 м.), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см., вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через

предметы (высота 5 см.); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см.); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, враспынную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

### *Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**

Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с

песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см.) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

### *Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

### *Подвижные игры*

**С бегом.** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

**С прыжками.** «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

**С подлезанием и лазаньем.** «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

**С бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

**На ориентировку в пространстве.** «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

**Спортивные развлечения.** «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми»

### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

#### **Направление «Физическое развитие»**

#### **Образовательная область «Физическая культура»**

Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к

занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

развитие физических качеств {скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.**

Формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Развивать умение перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость

и др.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.**

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

## *Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений*

### *Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см.), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см.), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см.). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см. от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м. со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м.; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м.), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание 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

(перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м.), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см., в длину с места (не менее 70 см.). Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (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 (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м.), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м.) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м.) с расстояния 1,5-2 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

### *Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**

Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать

кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

### *Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

**Скольжение.** Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

**Катание на велосипеде.** Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

### *Подвижные игры*

**С бегом.** «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и

кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушки», «Бездомный заяц», «Ловишки».

**С прыжками.** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается»

**С ползанием и лазаньем.** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»

**С бросанием и ловлей.** «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

**На ориентировку в пространстве, на внимание.** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

**Народные игры.** «У медведя во бору» и др.

**Спортивные развлечения.** «Спорт—это сила и здоровье», «Веселые ритмы», «Здоровье дарит Айболит».

### **Старшая группа (от 5 до 7 лет)**

#### **Направление «Физическое развитие»**

#### **Образовательная область «Физическая культура»**

Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

#### **Развитие физических качеств,**

#### **накопление и обогащение двигательного опыта.**

Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять

движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.

Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.**

Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год - физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

### *Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений*

#### *Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см.), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м. (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5,5 секунды (к концу года — 30 м. за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м.), толкая головой мяч; ползание по

гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м.) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см.). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см. в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см.), в длину с разбега (примерно 100 см.), в высоту с разбега (30-40 см.). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м.), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг.). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м.), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м.) с расстояния 3-4 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, тую трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

### *Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

**Статические** упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

### *Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

**Катание на велосипеде и самокате.** Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

### *Спортивные игры*

**Городки.** Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение.

Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м.) и кона (5-6 м.).

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

**Бадминтон.** Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону.

Играть в паре с воспитателем.

**Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

**Элементы хоккея.** Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

### *Подвижные игры*

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

**С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

**С лазаньем и ползанием.** «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

**С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

**Эстафеты.** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и др.

**Спортивные развлечения.** «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада»

### **Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)**

#### **Направление «Физическое развитие»**

#### **Образовательная область «Физическая культура»**

Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств {скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

## **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.**

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным

достижениям в области спорта.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

### *Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений*

#### *Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см.) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м. (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на

скорость: 30 м. примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими *способами подряд* (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см.). Прыжки с высоты 40 см., в длину с места (около 100 см.), в длину с разбега (180-190 см.), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см. выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см.). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м.), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м.) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную

и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м.), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение 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; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

### *Общеразвивающие упражнения*

#### **Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого**

**пояса.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

#### **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости**

**позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь

коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

### **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг.). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

### *Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

**Скольжение.** Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

**Катание на велосипеде и самокате.** Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

**Игры на велосипеде.** «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

### *Спортивные игры*

**Городки.** Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем

количестве бросков бит.

**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

**Элементы хоккея** (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

**Бадминтон.** Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

**Элементы настольного тенниса.** Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

### *Подвижные игры*

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

**С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

**С метанием и ловлей.** «Кого называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

**С ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно», лапта.

**Спортивные развлечения.** «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

## **2.2. Учебный план (объём образовательной нагрузки)**

### **Младшая группа**

<b>№</b>	<b>Образовательная деятельность</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Количество часов в год</b>
1.	Физическая культура в помещении	2	72
2.	Физическая культура на свежем воздухе	1	34
	Всего:	3	106
	В соответствии с нормами СанПиНа продолжительность непрерывной деятельности составляет 15 мин.		

### **Средняя группа**

<b>№</b>	<b>Образовательная деятельность</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Количество часов в год</b>
1.	Физическая культура в помещении	2	72
2.	Физическая культура на свежем воздухе	1	34
	Всего:	3	106
	В соответствии с нормами СанПиНа продолжительность непрерывной деятельности составляет 20 мин.		

### Старшая группа

№	Образовательная деятельность	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1.	Физическая культура в помещении	2	73
2.	Физическая культура на свежем воздухе	1	34
	Всего:	3	107
	В соответствии с нормами СанПиНа продолжительность непрерывной деятельности составляет 25 мин.		

### Подготовительная группа

№	Образовательная деятельность	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1.	Физическая культура в помещении	2	73
2.	Физическая культура на свежем воздухе	1	34
	Всего:	3	107
	В соответствии с нормами СанПиНа продолжительность непрерывной деятельности составляет 30 мин.		

### 2.3. Календарно-тематическое планирование Физическое развитие (младшая группа)

№	Тема НОД	Дата проведения НОД
1	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении; Ходьба между двумя линиями; подвижная игра «Бегите ко мне»; «Пройдем по дорожке»; Ходьба стайкой	02.09.2024
2	Ходьба и бег стайкой; Общеразвивающие упражнения; Игровое задание «Птички»; Игровое задание «Найдем птичку»	04.09.2024
3	Игровые упражнения: Прокати мяч, Прокати вперед; «Догони меня»; «Беги ко мне»	06.09.2024

4	Ходьба и бег стайкой; Общеразвивающие упражнения; Игровое задание «Птички»; Игровое задание «Найдем птичку»	10.09.2024
5	Ходьба в колонне по одному; Общеразвивающие упражнения с мячом; Прокатывание мячей; подвижная игра «Кот и воробушки»	11.09.2024
6	Игровые упражнения: «Пойдем по мостику»; «Бегите ко мне»; п/и «Мой веселый звонкий мяч»	13.09.2024
7	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу; Легкий бег; Ходьба в колонне по одному; ОРУ с мячом; Прокатывание мячей; подвижная игра «Кот и воробушки»	17.09.2024
8	Ходьба и бег по кругу; ОРУ с кубиками; Ползание с опорой на ладони и колени; подвижная игра «Быстро в домик»	18.09.2024
9	Ходьба вокруг кубиков, бег по кругу; ОРУ с кубиками; «Доползи до погремушки»; игра «Найдем жука»	20.09.2024
10	Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную; ОРУ; «Пойдем по мостику»; Прыжки; подвижная игра «Догони мяч»	24.09.2024
11	Игровые упражнения: «Прокати мяч», «Поймай мяч», «Догони меня»; подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»	25.09.2024
12	Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную; ОРУ; «Мости через речку»; «Перепрыгни через шнур; подвижная игра «Догони мяч» Ходьба в колонне по одному с мячом в руках	27.09.2024
13	Ходьба и бег по кругу; ОРУ; Прыжки из обруча в обруч; подвижная игра «Ловкий шофер»	01.10.2024
14	Игровые упражнения: «Мышки», «Цыплята»; подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч», «Поймай комара», «Бегите ко мне»	02.10.2024
15	Ходьба и бег по кругу, по сигналу поворот в другую сторону; Общеразвивающие упражнения; Прыжки из обруча в обруч; Прокати мяч; Игровое задание «Машины поехали в гараж»	04.10.2024

16	Ходьба в колонне по одному, врассыпную; Общеразвивающие упражнения с мячом; Игровые упражнения «Быстрый мяч»; «Проползи - не задень»; подвижная игра «Зайка серый умывается»	08.10.2024
17	Игровые упражнения: «Пойдем по мостику», «Побежим по дорожке», «Попрыгаем как зайки»; подвижная игра «Поезд», «Найдем игрушку», «Найди свой домик»	09.10.2024
18	Ходьба и бег в колонне по одному; Общеразвивающие упражнения с мячом; Прокатывание мяча в прямом направлении	11.10.2024
19	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу; Общеразвивающие упражнения; Ползание «Крокодильчики»; Равновесие «Пробеги – не задень»; подвижная игра «Кот и воробушки»	15.10.2024
20	Игровые упражнения: «Перепрыгнем канавку», «Докати до кегли», «Чей мяч дальше»; подвижная игра «Поезд», «Найдем игрушку»	16.10.2024
21	Ходьба и бег по кругу; Общеразвивающие упражнения на стульчиках; Лазание под шнур; Ходьба и бег между предметами; подвижная игра «Ловкий кот»	18.10.2024
22	Игровое задание «Веселые мышки»; Общеразвивающие упражнения; Равновесие «В лес по тропинке»; «Зайки – мягкие лапочки»; подвижная игра «Ловкий шофер»	22.10.2024
23	Игровые упражнения: «Прокати мяч по дорожке», «Сбей кеглю»; п/и: «Догони мяч», «По мостику», «Наседка и цыплята»	23.10.2024
24	Игровое задание «Веселые мышки»; Общеразвивающие упражнения; Ходьба по тропинке; Прыжки на двух ногах; игра «Найдем зайчонка»	25.10.2024
25	Ходьба и бег в чередовании; Общеразвивающие упражнения с обручем; Прыжки «Через болото»; «Точный пас»; игра «Где спрятался мышонок?»	29.10.2024
26	Игровые упражнения: «Прокати мяч и доползи», «Прокати и догони мяч», «Пробеги по мостику»; подвижная игра «Мыши в кладовой», «Поезд»,	30.10.2024

	«По ровненькой дорожке»	
27	Ходьба в колонне с высоким подниманием колен: «Лошадки»; Общеразвивающие упражнения с обручем; Прыжки на двух ногах; «Прокати мяч»; подвижная игра «Мыши в кладовой»	01.11.2024
28	Игровое упражнение «Твой кубик»; Общеразвивающие упражнения; «Прокати не задень»; «Проползи не задень»; подвижная игра «По ровненькой дорожке»	05.11.2024
29	Игровые упражнения: «Ходьба из обруча в обруч», «Перепрыгни из ямки в ямку»; п/и: «Наседка и цыплята», «Догони мяч»	06.11.2024
30	Игровое упражнение «Твой кубик»; Общеразвивающие упражнения с кубиками; подвижная игра «По ровненькой дорожке»; игра «Найдем зайчонка»	08.11.2024
31	Ходьба с выполнением задания; Бег в колонне по одному; ОРУ с флажками; «Паучки»	12.11.2024
32	Игровые упражнения: «Перепрыгни ручеек», «Прокат мяч до кегли и сбей ее»; подвижная игра «Прыгни-хлопни», «Кот и мыши», «Найди свой домик»	13.11.2024
33	Ходьба и бег с выполнением заданий; Общеразвивающие упражнения с флажками; Ползание по доске; «Пройди по мостику»	15.11.2024
34	Ходьба и бег в колонне по одному; Общеразвивающие упражнения с кубиками; «Пройди – не задень»; игра «Найдем мяч»	19.11.2024
35	Ходьба и бег в колонне по одному; Общеразвивающие упражнения с кубиками; Ходьба между кубиками; п/и «Большая птица»	20.11.2024
36	Ходьба и бег в чередовании; ОРУ с мячом; Прыжки со скамейки; Прокатывание мяча друг другу; подвижная игра «Найди свой домик»	22.11.2024
37	Игровые упражнения: «Пролезь в норку», «Пройди по дорожке», «Прокати и догони мяч», «Поймай в мяч»; подвижные игры: «Найди свой домик», «Бегите ко мне»	26.11.2024
38	Ходьба и бег в колонне по одному; ОРУ с мячом; «Спрыгни»; «Прокати мяч»; подвижная игра	27.11.2024

	«Найди свой домик»	
39	Ходьба и бег с остановкой; ОРУ с кубиками; «Не упусти»; «Проползи не задень»	29.11.2024
40	Игровые упражнения: «Пройди по мостику», «С кочки на кочку», «Попади в корзину»; подвижные игры: «Наседка и цыплята», «Пузырь», «Воробушки и кот»	03.12.2024
41	Ходьба и бег с остановкой; ОРУ с кубиками; «Не упусти»; «Проползи не задень»; подвижная игра «Снежки»; игра «Найдем Снеговика»	04.12.2024
42	Ходьба и бег врассыпную; ОРУ; «Пройдем по мостику»; подвижная игра «Птичка и птенчики»	06.12.2024
43	Игровые упражнения: «Спрыгни со скамейки», «Прокати мяч»; п/и «Лягушки»	10.12.2024
44	Ходьба и бег врассыпную; ОРУ; «Пройдем по мостику»; подвижная игра «Птичка и птенчики»	11.12.2024
45	Ходьба и бег в чередовании; ОРУ; «Пройди – не упади»; «Из ямки в ямку»; п/и «Коршун и цыплята»	13.12.2024
46	Игровые упражнения: «Поймай мяч», Прокати мяч»; подвижные игры: «По ровненькой дорожке», «Птица и птенчики»	17.12.2024
47	Ходьба и бег в чередовании; ОРУ; «Пройди – не упади»; «Из ямки в ямку»; п/и «Коршун и цыплята»	18.12.2024
48	Игровое упражнение «На полянке»; ОРУ с обручем; «Зайки – прыгуны»; п/и «Птица и птенчики»	20.12.2024
49	Игровое упражнение «На полянке»; ОРУ с обручем; «Зайки – прыгуны»; п/и «Птица птенчики»; Ходьба в колонне по одному	10.01.2025
50	Игровые упражнения: «Мышки вылезли из норки» «Прокати мяч»; п/и: «Коршун и цыплята»	11.01.2025
51	Ходьба и бег по кругу; Общеразвивающие упражнения с кубиками; «Прокати – поймай»; «Медвежата»; подвижная игра «Найди свой цвет»	10.01.2025
52	Ходьба и бег по кругу; ОРУ с кубиками; «Прокати – поймай»; «Медвежата»; подвижная игра «Найди свой цвет; Ходьба в колонне по одному	14.01.2025
53	Игровые упражнения: «Мяч в ворота», «Сбей кеглю»; п/и: «Наседка и цыплята», «Лохматый пес»	15.01.2025
54	«Лягушки и бабочки»; ОРУ; «Ползание под дугу»;	17.01.2025

	«По тропинке»; подвижная игра «Лохматый пес»	
55	«Лягушки и бабочки»; ОРУ; «Ползание под дугу»; «По тропинке»; п/и «Лохматый пес»; Ходьба в колонне по одному	21.01.2025
56	Игровые упражнения: «Прыгни со скамейки», «Прыгни вокруг предметов»; подвижные игры: «Найди свой цвет», « Воробушки и кот», «Пузырь»	22.01.2025
57	Ходьба и бег по кругу; ОРУ; «Перешагни – не наступи»; «С пенька на пенек», п/и «Найди свой цвет»	24.01.2025
58	Координация равновесия; Ходьба и бег по кругу; ОРУ; «Перешагни – не наступи»; подвижная игра «Найди свой цвет»	28.01.2025
59	Игровые упражнения: «Прокати по дорожке», «Прокати в ворота», «Мышки в норке»; п/и - «Догони мяч», «Добеги до кубика»	29.01.2025
60	Ходьба и бег по кругу; ОРУ без предмета «Перешагни – не наступи»; «С пенька на пенек», п/и «Найди свой цвет»; игра «Найдем цыпленка»	31.01.2025
61	Ходьба и бег с чередованием; ОРУ; «Веселые воробушки»; прыжки, метание; п/и «Воробушки в гнездышках»	04.01.2025
62	Игровые упражнения: «Мышки», «Кролики»; подвижные игры «Поезд», «Найди свой цвет»	05.02.2025
63	Ходьба и бег с чередованием; Общеразвивающие упражнения; «Веселые воробушки»; п/и «Воробушки в гнездышках» - бег 30 м	07.02.2025
64	Ходьба и бег в рассыпную; Общеразвивающие упражнения с мячом; «Перебрось через шнур»; п/и «Воробушки и кот»; Ходьба с мячом в руках	11.02.2025
65	«Пройди по мостику»; «Зайки»; п/и «Наседка и цыпята», «Лохматый пес», «Найди свой цвет» - метание в даль одной рукой поочередно	12.02.2025
66	Ходьба и бег в рассыпную; Общеразвивающие упражнения с мячом «Перебрось через шнур»; п/и «Воробушки и кот»; Ходьба с мячом в руках	14.02.2025
67	Построение в одну шеренгу; Ходьба и бег с чередованием; ОРУ; «Под дугу»; Пройди по доске выполняя задания; п/и «Лягушки», бег 30м	18.02.2025
	Игровые упражнения: «Из ямки в ямку», «Прокати	

68	мяч», п/и «По ровненькой дорожке», «Лягушки» - прыжки с продвижением вперед	19.02.2025
69	Построение в одну шеренгу; Ходьба и бег с чередованием; Общеразвивающие упражнения; «Под дугу»; Пройди по доске выполняя задания; подвижные игры «Лягушки», «Найди лягушонка» прыжки в длину с места	21.02.2025
70	Игровые упражнения: «Бросание мяча вдаль», «метание в цель правой и левой рукой», «Проползи в ворота»; п/и «Воробушки и кот», «Поезд», «Лягушки»	25.02.2025
71	Ходьба и бег по кругу; ОРУ с мячом; «Ровным шагом»; Прыжки «Змейкой»; подвижная игра «Кролики»; Ходьба в колонне по одному; прокатывание мяча в заданном направлении	26.02.2025
72	Ходьба и бег по кругу; ОРУ с кубиками; «Ровным шагом»; Прыжки «Змейкой»; п/и «Кролики»; Ходьба в колонне по одному	28.02.2025
73	Ходьба и бег в разных направлениях; ОРУ; «Через канавку»; «Точно в руки»; подвижная игра «Найди свой цвет»; Ходьба в колонне по одному	04.03.2025
74	Ходьба и бег в разных направлениях; ОРУ; «Через канавку»; «Точно в руки»; подвижная игра «Найди свой цвет»; Ходьба в колонне по одному	05.03.2025
75	Игровые упражнения: «Допрыгай до предмета», «Добрось до цели», «перебрось мяч»; подвижные игры «Наседка и цыплята», «Поймай комара», «Кролики», «Найди свой цвет»	07.03.2025
76	Ходьба и бег с чередованием; Общеразвивающие упражнения с мячом; «Брось – поймай»; «Муравьишки»; подвижная игра «Зайки серый умывается», «Найдем зайку»	11.03.2025
77	Ходьба и бег с чередованием; Общеразвивающие упражнения с мячом; «Брось – поймай»; «Муравьишки»; подвижные игры «Зайки серый умывается», «Найдем зайку»	12.03.2025
78	Игровые упражнения: ходьба по шнуру, ходьба по скамейке, «Сбей кеглю», «проползи по мостику»; подвижные игры «Найди свой домик», «Зайка серый умывается», «Лягушки»	14.03.2025
79	Ходьба и бег между предметами; ОРУ;	18.03.2025

	«Медвежата»; Ходьба по гимнастической скамейке; подвижная игра «Автомобили»; игра «Поехали в гараж»	
80	Ходьба и бег между предметами; ОРУ; «Медвежата»; Ходьба по гимнастической скамейке; п/и «Автомобили»; игра «Поехали в гараж»	19.03.2025
81	Игровые упражнения: прыжки через шнур, прыжки с высоты, «Поймай мяч»; подвижные игры «Кролики», «Лягушки», «Лохматый пес»	21.03.2025
82	Ходьба и бег вокруг кубиков; ОРУ с кубиками; Ходьба боком; «Через канавку»; подвижные игры «Тишина», «Найдем лягушонка»	25.03.2025
83	Ходьба и бег вокруг кубиков; ОРУ; Ходьба боком; «Через канавку»; подвижные игры «Тишина», «Найдем лягушонка»	26.03.2025
84	Игровые упражнения: ползание под шнур, перепрыгивание через шнур, «Бросание шишек вдаль»; подвижные игры «Поймай комара», «кролики», «Найди свой цвет»	28.03.2025
85	Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную; ОРУ; Прыжки из кружка в кружок; «Точный пас»; п/и «По ровненькой дорожке»; Ходьба в колонне по одному	01.04.2025
86	Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную; ОРУ; Прыжки из кружка в кружок; «Точный пас»; п/и «По ровненькой дорожке»	02.04.2025
87	Игровые упражнения: ходьба по скамейке, перекатывание мяча между предметами, «Ползание под дугу»; подвижные игры «Поезд», «Воробушки и кот», «Лягушки»	04.04.2025
88	Ходьба и бег с выполнением заданий; ОРУ; Бросание мяча вверх и ловля его руками; «Медвежата»; п/и «Мы топаем ногами»; Ходьба в колонне по одному	08.04.2025
89	Ходьба и бег с выполнением заданий; ОРУ; Бросание мяча вверх и ловля его руками; «Медвежата»; п/и «Мы топаем ногами»; Ходьба в колонне по одному	09.04.2025
90	Игровые упражнения: прыжки через шнур, ползание между кеглями, ходьба по	11.04.2025

	гимнастической скамейке; п/и «Мы топаем ногами», «Кролик и сторож», «Найди свой цвет»	
91	Ходьба и бег с выполнением заданий; ОРУ с обручем: «Проползи не задень»; «По мостику»; п/и «Огуречек, огуречек» игра «Кто тише»	15.04.2025
92	Ходьба и бег с выполнением заданий; ОРУ с обручем: «Проползи не задень»; «По мостику»; п/и «Огуречек, огуречек» игра «Кто тише»	16.04.2025
93	Игровые упражнения: лазание под дугу, ползание между предметами, прыжки через шнур; п/и «Сбей кеглю», «Воробушки и кот», «Наседка и цыплята»	18.04.2025
94	Ходьба и бег врассыпную; ОРУ: Ходьба по гимнастической скамейке; Прыжки через шнур; п/и «Мыши в кладовой»; игра «Где спрятался мышонок»	22.04.2025
95	Игровые упражнения: «Пойдем по мостику», «Побежим по дорожке», «Попрыгаем, как зайки»; подвижные игры «Поезд», «Кот и воробушки», «Найди свой домик»	23.04.2025
96	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ОРУ с мячом; «Парашютисты»; п/и «Воробушки и кот»; игра «Найдем зайку»	25.04.2025
97	Игровые упражнения: «Мышки», «Цыплята»; п/и «Мой веселый звонкий мяч», «Поймай комара»	29.04.2025
98	Ходьба и бег чередуются; ОРУ с флажками; «Подбрось и поймай»; «Проползи по скамейки»; Ходьба в колонне по одному	30.04.2025
99	Ходьба и бег чередуются; ОРУ с флажками «Подбрось и поймай»; «Проползи по скамейки»; Ходьба в колонне по одному	06.05.2025
100	Игровые упражнения: «Пролезь в норку», «Пройди по дорожке», «Прокати и догони мяч»; подвижные игры «Найди свой домик», «Бегите ко мне»	07.05.2025
101	Ходьба и бег врассыпную; ОРУ; Лазание на наклонную лесенку; подвижная игра «Коршун и наседка»; Ходьба в колонне по одному	13.05.2025
102	Ходьба и бег врассыпную; ОРУ; Лазание на наклонную лесенку; подвижная игра «Коршун и	14.05.2025

	наседка»; Ходьба в колонне по одному	
103	Игровые упражнения: «Прокати в ворота», «Сбей кеглю», «С кочки на кочку»; подвижные игры «Лохматый пес», «Пузырь»	16.05.2025
104	Ходьба и бег в колонне по одному; ОРУ; Ходьба по доске; «Кузнечики»; подвижная игра «Найди свой цвет»; игра «Кто тише»	20.05.2025
105	Ходьба и бег в колонне по одному; ОРУ; Ходьба по доске; «Кузнечики»; подвижная игра «Найди свой цвет»; игра «Кто тише»	21.05.2025
106	Игровые упражнения: «Жуки», «Прокати – поймай»; п/и «Лягушки», «Птички в гнездышках», «Найди свой цвет»	23.05.2025

### Физическое развитие (средняя группа)

№	Тема НОД	Дата проведения НОД
1	Построение в шеренгу, ходьба и бег по сигналу № 1	03.09.2024
2	Прыжки из обруча в обруч №2	04.09.2024
3	Прокатывание обруча друг другу** №3	06.09.2024
4	Прыжки из обруча в обруч. Закрепление №	10.09.2024
5	Ходьба по уменьшенной опоре № 4	11.09.2024
6	Бег и ходьба по сигналу** №5	13.09.2024
7	Ходьба по уменьшенной опоре. Закрепление №4	17.09.2024
8	Прыжки на полусогнутые ноги № 6	18.09.2024
9	Ходьба по гимнастическому брусу** №8	20.09.2024
10	Прыжки на полусогнутые ноги. Закрепление № 6	24.09.2024
11	Лазанье под шнур №7	25.09.2024
12	Прыжки и ходьба с заданием** №10	27.09.2024
13	Лазанье под шнур. Закрепление	01.10.2024
14	Ходьба на повышенной опоре № 13	02.10.2024
15	Перебрасывание мяча через сетку № 1	04.10.2024
16	Ходьба на повышенной опоре. Закрепление № 13	08.10.2024
17	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком № 14	09.10.2024
18	Прыжки, ходьба с заданием № 18**	15.10.2024
19	Построение в шеренгу № 16	16.10.2024
20	Прыжки из обруча в обруч № 17	18.10.2024
21	Прокатывание обручей № 21**	22.10.2024
22	Перешагивание через бруски № 19	23.10.2024

23	Лазанье под дугу № 20	25.10.2024
24	Бросание мяча в корзину № 24**	29.10.2024
25	Лазанье под дугу № 22	30.10.2024
26	Лазанье под шнур № 23	01.11.2024
27	Упражнение в прыжках № 27**	05.11.2024
28	Прыжки на двух ногах № 25	06.11.2024
29	Прыжки на двух ногах. Закрепление № 25	08.11.2024
30	Ходьба между предметами № 33**	12.11.2024
31	Ходьба по гимнастической скамейке № 26	13.11.2024
32	Приземление на полусогнутые ноги № 28	15.11.2024
33	Ходьба и бег «змейкой» №27**	19.11.2024
34	Прыжки на двух ногах № 29	20.11.2024
35	Броски мяча о землю №31	22.11.2024
36	Бег с перешагиванием № 30**	26.11.2024
37	Броски мяча в пол одной рукой №32	27.11.2024
38	Ползание на животе по гимнастической скамейке №34	29.11.2024
39	Ходьба между предметами, прыжки и бег с ускорением №3	03.12.2024
40	Ходьба по уменьшенной площади № 1	04.12.2024
41	Ходьба по шнуру № 2	06.12.2024
42	Ходьба и бег между сооружениями из снега №3**	10.12.2024
43	Перестроение в пары № 4	11.12.2024
44	Прыжки со скамейки № 5	13.12.2024
45	Упражнения «лыжи» № 6 **	17.12.2024
46	Перебрасывание мяча друг другу № 7	18.12.2024
47	Перебрасывание мяча друг другу № 8	20.12.2024
48	Скользящий шаг № 9**	10.01.2025
49	Ползание на животе по скамейки № 10	14.01.2025
50	Ползание по скамейке с опорой на ладони № 11	15.01.2025
51	Передвижение скольльзящим шагом № 12**	17.01.2025
52	Повторение материала стр. 20	21.01.2025
53	Ходьба по уменьшенной опоре № 13	22.01.2025
54	Передвижение скольльзящим шагом № 15**	24.01.2025
55	Ходьба по канату №14	28.01.2025
56	Ходьба со сменой ведущего № 16	29.01.2025
57	Закрепление навыка скольльзящего шага № 18**	31.01.2025
58	Отбивание малого мяча № 17	04.02.2025
59	Ползание по скамейке на четвереньках № 19	05.02.2025
60	Перепрыгивание через препятствия № 21**	07.02.2025

61	Прокатывание мячей друг другу в парах №2	11.02.2025
62	Ходьба с высоким подниманием колена № 22	12.02.2025
63	Метание снежков на дальность № 21**	14.02.2025
64	Задания с прыжками № 25	18.02.2025
65	Прыжки из обруча в обруч № 28	19.02.2025
66	Метание снежков в цель №27**	21.02.2025
67	Прыжки на двух ногах через скакалку № 29	25.02.2025
68	Ловля мяча двумя руками № 31	26.02.2025
69	Игровые упражнения с бегом и прыжками № 30**	28.02.2025
70	Метание мешочков в вертикальную цель № 32	04.03.2025
71	Ходьба и бег с изменением направления № 34	05.03.2025
72	Метание снежков на дальность № 33**	07.03.2025
73	Метание снежков № 35	11.03.2025
74	Ползание по гимнастической скамейке № 36**	12.03.2025
75	Ходьба по наклонной доске № 2	14.03.2025
76	Бросание мяча через сетку № 4	18.03.2025
77	Ходьба с чередованием с прыжками № 6**	19.03.2025
78	Прыжки в длину с места №5	21.03.2025
79	Ползание на животе на скамейке №7	25.03.2025
80	Бег на выносливость № 9**	26.03.2025
81	Прокатывание мячей между предметами №8	28.03.2025
82	Ползание «по-медвежьи» № 10	01.04.2025
83	Ходьба попеременно коротким и широким шагом № 12**	02.04.2025
84	№ 11 Ходьба и бег по одному в колонне, врассыпную	04.04.2025
85	Лазанье по гимнастической стенке № 13	08.04.2025
86	Прокатывание обручей № 15**	09.04.2025
87	Прыжки на двух ногах через препятствия № 14	11.04.2025
88	Прыжки в длину с места № 17	15.04.2025
89	Ходьба и бег по кругу № 18**	16.04.2025
90	Метание мешочков в горизонтальную цель № 16	18.04.2025
91	Метание на дальность № 19	22.04.2025
92	Перебрасывание мяча друг другу № 21**	23.04.2025
93	Метание мешочков № 20	25.04.2025
94	Ходьба и бег врассыпную №22	29.04.2025
95	Ходьба и бег между предметами ** №24	30.04.2025
96	Прыжки на двух ногах между предметами №23	06.05.2025
97	Игровые упражнения с мячом №27**	07.05.2025
98	Ходьба по уменьшенной площади № 25	13.05.2025

99	Ходьба по гимнастической скамейке №26	14.05.2025
100	Ходьба со сменой ведущего, прыжки в длину с места №28	16.05.2025
101	Прыжки через скакалку, перебрасывание мяча друг другу №29	20.05.2025
102	Ходьба и бег по сигналу №30**	21.05.2025
103	Ходьба и бег с подниманием колена, ползание по скамейке № 31	23.05.2025
104	Прыжки через короткую скакалку №33	27.05.2025
105	Метание в вертикальную цель, №32**	28.05.2025
106	Ходьба и бег с заданием, ходьба по повышенной опоре, №34	30.05.2025

### Физическое развитие (старшая группа)

№	Тема НОД	Дата проведения НОД
1	Бег колонной по одному, переход с бега на ходьбу № 1	02.09.2024
2	Равномерный бег и бег с ускорением №3**	04.09.2024
3	Прыжки из обруча в обруч №2	06.09.2024
4	Равномерный бег с соблюдением дистанции № 4	09.09.2024
5	Ходьба и бег между предметами №6**	11.09.2024
6	Прыжки на двух ногах между предметами № 5	13.09.2024
7	Равномерный бег с соблюдением дистанции. Закрепление №4	16.09.2024
8	Бросание мяча правой и левой рукой попеременно № 8**	18.09.2024
9	Ходьба и бег с четким фиксированием поворотов №7	20.09.2024
10	Ходьба и бег между предметами. Закрепление № 6	23.09.2024
11	Чередование ходьбы и бега №9**	25.09.2024
12	Чередование ходьбы и бега по сигналу воспитателя №10	27.09.2024
13	Ходьба и бег между предметами. Закрепление №13	30.09.2024
14	Лазанье в обруч № 11**	02.10.2024
15	Ходьба по гимнастической скамейке № 14	04.10.2024
16	Бег с преодолением препятствий № 15	07.10.2024
17	Чередование ходьбы и бега по сигналу	09.10.2024

	воспитателя № 12**	
18	Ходьба с изменением направления движения по сигналу № 16	11.10.2024
19	Ходьба с изменением направления движения по сигналу. Закрепление № 16	14.10.2024
20	Бег в среднем темпе №18**	16.10.2024
21	Ходьба с высоким подниманием колен№19	18.10.2024
22	Ведение мяча между предметами №20	21.10.2024
23	Ходьба с изменением направления движения №21**	23.10.2024
24	Ходьба со сменой темпа движения №22	25.10.2024
25	Ползание по гимнастической скамейке №23	28.10.2024
26	Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя №24**	30.10.2024
27	Ходьба и бег по кругу №25	01.11.2024
28	Ходьба по канату боком приставным шагом №26	06.11.2024
29	Ходьба, перешагивая через предметы №27**	08.11.2024
30	Ходьба с изменением направления движения №28	11.11.2024
31	Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед №29	13.11.2024
32	Бег с преодолением препятствий №30**	15.11.2024
33	Ведение мяча с продвижением вперед №31	18.11.2024
34	Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях №32	20.11.2024
35	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет №35	22.11.2024
36	Ходьба и бег между предметами №34	25.11.2024
37	Ходьба с изменением темпа движения №33**	27.11.2024
38	Ходьба и бег с изменением направления движения №36	29.11.2024
39	Ходьба с различными положениями рук №1	02.12.2024
40	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя №3**	06.12.2024
41	Ходьба по гимнастической скамейке №2	06.12.2024
42	Ходьба с изменением темпа движения №4	09.12.2024
43	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя №6**	11.12.2024
44	Прыжки ногах между предметами №5	13.12.2024
45	Ходьба с изменением темпа движения с ускорением и замедлением №7	16.12.2024
46	Ходьба и бег в колонне по одному №9**	18.12.2024

47	Перебрасывание мячей в парах №8	20.12.2024
48	Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону №10	23.12.2024
49	Ходьба между постройками из снега №12**	25.12.2024
50	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет №1	27.12.2024
51	Ходьба и бег по кругу №13	10.01.2025
52	Ходьба в колонне по одному №15**	13.01.2025
53	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч №14	15.01.2025
54	Ходьба с выполнением заданий для рук №16	17.01.2025
55	Игровое упражнение «Снежная королева» № 18*	20.01.2025
56	Прыжки в длину с места №17	22.01.2025
57	Ходьба и бег с дополнительным заданием №19	24.01.2025
58	Ходьба между снежками №21**	27.01.2025
59	Переброска мячей друг другу №20	29.01.2025
60	Ходьба и бег с изменением направления движения №22	31.01.2025
61	Ходьба между постройками из снега №24**	03.02.2025
62	Ползание на четвереньках между предметами №23	05.02.2025
63	Сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре №25	07.02.2025
64	Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу воспитателя №27**	10.02.2025
65	Ходьба по рейке гимнастической скамейки №26	12.02.2025
66	Ходьба и бег с выполнением упражнений для рук №28	14.02.2025
67	Ходьба с выполнением заданий №30**	17.02.2025
68	Прыжки на двух ногах между предметами №29	19.02.2025
69	Ходьба со сменой темпа движения №31	21.02.2025
70	Ходьба и бег с выполнением заданий №33**	26.02.2025
71	Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой №32	28.02.2025
72	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания на внимание №34	03.03.2025
73	Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет» №36**	05.03.2025
74	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове №35	07.03.2025
75	Ходьба и бег между предметами №1	12.03.2025
76	Бег на скорость, игровые задания с прыжками и мячом №3**	14.03.2025
77	Ходьба в колонне по одному по гимнастической	17.03.2025

	скамейке №2	
78	Ходьба в колонне по одному, беге врассыпную №9	19.03.2025
79	Прыжки через шнуры №5	21.03.2025
80	Бег, в прыжки; развивать ловкость в заданиях с мячом №6**	24.03.2025
81	Метание мешочков в горизонтальную цель №7	26.03.2025
82	Бег на скорость; игровые упражнения с прыжками, с мячом №9**	28.03.2025
83	Ходьба между предметами №8	31.03.2025
84	Ходьба и бег с выполнением задания №10	02.04.2025
85	Упражнения с бегом, в прыжках и с мячом №12*	04.04.2025
86	Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур №11	07.04.2025
87	Упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом №13	09.04.2025
88	Упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками №15**	11.04.2025
89	Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове №14	14.04.2025
90	Прыжки в длину с разбега №16	16.04.2025
91	Игровые задание с ходьбой и бегом №18**	18.04.2025
92	Лазанье под шнур в группировке №17	21.04.2025
93	Ходьба в колонне по одному, в построение в пары №19	23.04.2025
94	Бег на скорость; задания с прыжками №21**	25.04.2025
95	Метание мешочков на дальность №20	28.04.2025
96	Ходьба и бег с выполнением заданий №22	30.04.2025
97	Игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом. №24**	05.05.2025
98	Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно №23	07.05.2025
99	Метание мешочков на дальность. Закрепление №20	12.05.2025
100	Прыжки через короткую скакалку; продолжительный бег №27**	14.05.2025
101	Прыжки с продвижением вперед на одной ноге №25	16.05.2025
102	Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу №26	19.05.2025
103	Ходьба и бег с выполнением заданий; упражнения с мячом, в прыжках №30**	21.05.2025
104	Ходьба и бег со сменой темпа движения №28	23.05.2025

105	Метание мешочков в вертикальную цель №29	26.05.2025
106	Ходьба и бег между предметами; враспынную №33*	28.05.2025
107	Ходьба и бег в колонне по одному, по кругу №31	30.05.2025

### Физическое развитие (подготовительная группа)

№	Тема НОД	Дата проведения НОД
1	Бег колонной по одному, переход с бега на ходьбу № 1	02.09.2024
2	Равномерный бег и бег с ускорением №3**	04.09.2024
3	Прыжки из обруча в обруч №2	06.09.2024
4	Равномерный бег с соблюдением дистанции № 4	09.09.2024
5	Ходьба и бег между предметами №6**	11.09.2024
6	Прыжки на двух ногах между предметами № 5	13.09.2024
7	Равномерный бег с соблюдением дистанции. Закрепление №4	16.09.2024
8	Бросание мяча правой и левой рукой попеременно № 8**	18.09.2024
9	Ходьба и бег с четким фиксированием поворотов №7	20.09.2024
10	Ходьба и бег между предметами. Закрепление № 6	23.09.2024
11	Чередование ходьбы и бега №9**	25.09.2024
12	Чередование ходьбы и бега по сигналу воспитателя №10	27.09.2024
13	Ходьба и бег между предметами. Закрепление №6	02.10.2024
14	Бег с преодолением препятствий № 15	04.10.2024
15	Ходьба по гимнастической скамейке № 14	07.10.2024
16	Лазанье в обруч № 11**	09.10.2024
17	Чередование ходьбы и бега по сигналу воспитателя № 12**	11.10.2024
18	Ходьба с изменением направления движения по сигналу № 16	14.10.2024
19	Ходьба с изменением направления движения по сигналу. Закрепление № 16	16.10.2024
20	Бег в среднем темпе №18**	18.10.2024
21	Ходьба с высоким подниманием колен№19	21.10.2024
22	Ведение мяча между предметами №20	23.10.2024
23	Ходьба с изменением направления движения	25.10.2024

	№21**	
24	Ходьба со сменой темпа движения №22	28.10.2024
25	Ползание по гимнастической скамейке №23	30.10.2024
26	Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя №24**	01.11.2024
27	Ходьба и бег по кругу №25	06.11.2024
28	Ходьба по канату боком приставным шагом №26	08.11.2024
29	Ходьба, перешагивая через предметы №27**	11.11.2024
30	Ходьба с изменением направления движения №28	13.11.2024
31	Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед №29	15.11.2024
32	Бег с преодолением препятствий №30**	18.11.2024
33	Ведение мяча с продвижением вперед №31	20.11.2024
34	Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях №32	22.11.2024
35	Ходьба и бег между предметами №34	25.11.2024
36	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет №35	27.11.2024
37	Ходьба с изменением темпа движения №33**	29.11.2024
38	Ходьба и бег с изменением направления движения №36	02.12.2024
39	Ходьба с различными положениями рук №1	04.12.2024
40	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя №3**	06.12.2024
41	Ходьба с изменением темпа движения №4	09.12.2024
42	Ходьба по гимнастической скамейке №2	11.12.2024
43	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя №6**	13.12.2024
44	Прыжки на обеих ногах между предметами №5	16.12.2024
45	Ходьба с изменением темпа движения с ускорением и замедлением №7	18.12.2024
46	Ходьба и бег в колонне по одному №9**	20.12.2024
47	Перебрасывание мячей в парах №8	23.12.2024
48	Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону №10	25.12.2024
49	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет №11	27.12.2024
50	Ходьба и бег по кругу №13	10.01.2025
51	Ходьба в колонне по одному №15**	13.12.2025
52	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч №14	15.01.2025
54	Ходьба с выполнением заданий для рук №16	17.01.2025

55	Игровое упражнение «Снежная королева» №18**	20.01.2025
56	Прыжки в длину с места №17	22.01.2025
57	Ходьба и бег с дополнительным заданием №19	24.01.2025
58	Ходьба между снежками №21**	27.01.2025
59	Переброска мячей друг другу №20	29.01.2024
60	Ходьба и бег с изменением направления движения №22	31.01.2025
61	Ходьба между постройками из снега №24**	03.02.2025
62	Ползание на четвереньках между предметами №23	05.02.2025
63	Сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре №25	07.02.2025
64	Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу воспитателя №27**	10.02.2025
65	Ходьба по рейке гимнастической скамейки №26	12.02.2025
66	Ходьба и бег с выполнением упражнений для рук №28	14.02.2025
67	Ходьба с выполнением заданий №30**	17.02.2025
68	Прыжки на двух ногах между предметами №29	19.02.2025
69	Ходьба со сменой темпа движения №31	21.02.2025
70	Ходьба и бег с выполнением заданий №33**	26.02.2025
71	Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой №32	28.02.2025
72	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания на внимание №34	03.03.2025
73	Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет» №36**	05.03.2025
74	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове №35	07.03.2025
75	Ходьба и бег между предметами №1	12.03.2025
76	Бег на скорость, игровые задания с прыжками и мячом №3**	14.03.2025
77	Ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке №2	17.03.2025
78	Ходьба в колонне по одному, беге в рассыпную №4	19.03.2025
79	Бег, в прыжки; развивать ловкость в заданиях с мячом №6**	21.03.2025
80	Прыжки через шнуры №5	24.03.2025
81	Метание мешочков в горизонтальную цель №7	26.03.2025
82	Бег на скорость; игровые упражнения с прыжками, с мячом №9**	28.03.2025

83	Ходьба между предметами №8	31.03.2025
84	Ходьба и бег с выполнением задания №10	02.04.2025
85	Упражнения с бегом, в прыжках и с мячом №12**	04.04.2025
86	Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур №11	07.04.2025
87	Упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом №13	09.04.2025
88	Упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками №15**	11.04.2025
89	Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове №14	14.04.2025
90	Прыжки в длину с разбега №16	16.04.2025
91	Игровые задание с ходьбой и бегом №18**	18.04.2025
92	Лазанье под шнур в группировке №11	21.04.2025
93	Ходьба в колонне по одному, в построение в пары №19	23.04.2025
94	Бег на скорость; задания с прыжками №21**	25.04.2025
95	Метание мешочков на дальность №20	28.04.2025
96	Ходьба и бег с выполнением заданий №22	30.04.2025
97	Игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом. №24**	05.05.2024
98	Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно №23	07.05.2024
99	Метание мешочков на дальность. Закрепление №20	12.05.2024
100	Прыжки через короткую скакалку; продолжительный бег №27**	14.05.2024
101	Прыжки с продвижением вперед на одной ноге №25	16.05.2024
102	Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу №26	19.05.2024
103	Ходьба и бег с выполнением заданий; упражнения с мячом, в прыжках №30**	21.05.2024
104	Ходьба и бег со сменой темпа движения №28	23.05.2024
105	Метание мешочков в вертикальную цель №29	26.05.2024
106	Ходьба и бег между предметами; враспынную №33**	28.05.2024
107	Ходьба и бег в колонне по одному, по кругу №31	30.05.2024

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Расписание образовательной деятельности

День недели	ООД
ПОНЕДЕЛЬНИК	9.00-9.25 старшая группа 9.30-10.00 подготовительная группа
ВТОРНИК	Физическая культура на улице
СРЕДА	9.00-9.20 младшая группа 9.30-9.55 средняя. группа
ЧЕТВЕРГ	9.00-9.25 старшая группа 9.30-10.00 подготовительная группа
ПЯТНИЦА	9.00-9.20 младшая группа 9.30-9.55 средняя. группа

### 3.2. Модель двигательного режима

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. к школе группа
Организованная деятельность	6 час/нед	8 час/нед	10 час/нед	10 час и более/нед
Утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время занятия	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
Динамическая пауза между занятиями	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Физкультурные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Музыкальные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	20 мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	40-50 мин 1 раз/мес
Спортивные праздники	20 мин 2 раза/год	40 мин 2/год	60-90 мин 2/год	60-90 мин 2/год
Неделя здоровья	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна
Подвижные игры во 2 половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

## Условия по сохранению и укреплению здоровья детей

Содержание	Время проведения
Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	ежедневно
Утренняя зарядка на воздухе (ЛОП) Утренняя зарядка (физкультурный зал)	ежедневно
Физкультурные занятия на улице, спортивные досуги	3 раза в неделю (в ЛОП) 1 раз в неделю (в холодный период)
Оздоровительная ходьба	ежедневно
Подвижные и спортивные игры	
Воздушные ванны (в облегчённой одежде) в летний период	ежедневно
Прогулки на воздухе	
Хождение босиком по траве (в ЛОП)	
Хождение по коррегирующей дорожке	
Обширное умывание	Ежедневно после дневного сна
Обливание ног	ежедневно
Игры с водой	Во время прогулки или на занятиях
Полоскание горла холодной кипячённой водой	ежедневно
Коррекция осанки	1-2 раза в неделю
Коррекция плоскостопия	
Пальчиковая гимнастика	2-3 раза в неделю
Дыхательная гимнастика	ежедневно

### 3.4. Материально-техническое обеспечение программы

<b>Материалы оборудования</b>	<b>Учебно – наглядные пособия</b>	<b>Информационные и технические средства</b>
<p>Оборудование для ходьбы, бега, равновесия.</p> <p>Оборудование для прыжков. Оборудование для катания, бросания, ловли.</p> <p>Оборудование для ползания и лазанья.</p> <p>Оборудование для упражнений общеразвивающего воздействия.</p> <p>Гимнастический набор: обручи, рейки, палки; дорожка-мат, маты гимнастические, скакалки.</p> <p>Кегли, кольцоброс, мешочки с грузом, мишени навесные, мячи.</p> <p>Дуга, канат, лестница с зацепами, лабиринт игровой, гимнастические скамейки.</p>	<p>Наглядно - дидактический материал;</p> <p>Игровые атрибуты; «Живые игрушки» (воспитатели или дети, одетые в соответствующие костюмы);</p> <p>Считалки, загадки, пазлы.</p>	<p>Ноутбук.</p> <p>Флеш карта с материалами и музыкальным сопровождением.</p> <p>Дидактические игры.</p>

### Список использованной литературы:

1. Батурина Е.Г. Сборник игр к «программе воспитания в детском саду» М.: ТЦ Сфера 2014г.
2. Быкова А.И. «Обучение детей дошкольного возраста к основным движениям» М.: Просвещение 2011 г.
3. Пензулаева Л.И.. «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» М.: «Мозаика - синтез» 2012 г.
4. Пензулаева Л.И.. «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет» М.: «Мозаика - синтез» 2012 г.
5. Пензулаева Л.И.. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» М.: «Мозаика - синтез» 2012 г.
6. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет» М.: «Мозаика - синтез» 2012 г.
7. Фролов В.Г. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке» М.: «Сфера» 2016 г.

## **Аннотация к парциальной программе**

### **“Физическая культура дошкольников” Л. И. Пензулаева.**

В программе раскрываются основные направления, задачи, средства, принципы, регламентирующие деятельность педагога в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Пособие способствует решению проблем физического воспитания детей дошкольного возраста. Система занятий ориентирована на потенциальную социально-психологическую, интеллектуальную и физическую подготовку ребенка. Предназначено для воспитателей дошкольных учреждений, методистов физического воспитания, студентов педагогических и физкультурных вузов, родителей.

### 3.1. Режим дня

#### Режим дня на холодный период (с 1 сентября по 31 мая)

<b>Основная деятельность</b>	<b>Время</b>
Приход детей в детский сад, свободная игра, утренняя гимнастика	7.30-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.45
Самостоятельная деятельность детей, игры	8.45-9.00
Непосредственная образовательная деятельность	9.00- 10.00
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.00-10.15
Непосредственная образовательная деятельность	10.15-10.35
Подготовка к прогулке, прогулка	10.35-12.00
Возращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.00-12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20-13.00
Подготовка ко сну, сон	13.00-15.00
Постепенный подъём, самостоятельная деятельность	15.00-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.45
Игры, организованная деятельность детей, самостоятельная деятельность	15.45-16.20
Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, наблюдения, самостоятельная деятельность)	16.20-18.00
Уход детей домой	до 18.00

#### Режим дня на теплый период (с 1 июня по 31 августа)

<b>Основная деятельность</b>	<b>Время</b>
Приход детей в детский сад, свободная игра, утренняя гимнастика	7.30-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.45
Самостоятельная деятельность детей, игры	8.45-9.00
Прогулка (наблюдения, игры, солнечные и воздушные процедуры, спортивные развлечения, экскурсии, музыкальные развлечения и досуги, труд и т.д.)	9.00-12.00
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.00-10.10
Возращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.00-12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20-13.00
Подготовка ко сну, сон	13.00-15.00
Постепенный подъём, самостоятельная деятельность	15.00-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.45
Игры, организованная деятельность детей, самостоятельная деятельность	15.45-16.20
Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, наблюдения, самостоятельная деятельность)	16.20-18.00
Уход детей домой	до 18.00

