

РАССМОТРЕНО НА ПЕДАГОГИЧЕСКОМ СОВЕТЕ МБОУ «СОШ № 3 Г. КРАСНОАРМЕЙСКА» ПРОТОКОЛ № 1 ОТ 29.08.2024Г.	УТВЕРЖДЕНО ДИРЕКТОР МБОУ «СОШ № 3 Г. КРАСНОАРМЕЙСКА»  И.В.БАРАБАНОВА ПРИКАЗ № 384-О/Д ОТ 29.08.2024Г.
--	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

НА 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

ВОСПИТАТЕЛИ: ЖЕЛУДКОВА Г.И.

БАЛЯЕВА И.А.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

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

Во всех формах организации двигательной деятельности необходимо не только формировать у детей двигательные умения и навыки, но и воспитывать целеустремленность, самостоятельность, инициативность, развивать умение поддерживать дружеские отношения со сверстниками.

На пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества. Полученные на занятиях знания о значении физических упражнений для организма человека помогают воспитать потребность быть здоровым и вести здоровый образ жизни. Педагогам необходимо продолжать начатую в младшей группе работу по укреплению здоровья детей. Для этого

необходимо ежедневно проводить: прогулки на воздухе в соответствии с режимом дня, комплекс закаливающих процедур; утреннюю гимнастику продолжительностью 6–8 мин.

Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям являются физкультурные занятия, которые состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной. В каждой из них достигается определенный уровень развития интегративных качеств ребенка. Продолжительность всего занятия 20–25 мин.

В средней группе проводятся три физкультурных занятия в неделю, одно из них – на прогулке. Продолжительность каждой части увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счет усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения.

К концу пятого года дети могут:

- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;
- лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками;
- принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см;
- ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);
- ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку;
- кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево;
- ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону;

- придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;
- выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Освоение и совершенствование умений и навыков в основных видах движений, подвижных играх и спортивных упражнениях должно предусматриваться во всех формах работы, организуемых воспитателем: на физкультурных занятиях, на утренней прогулке, во время индивидуальной работы на вечерней прогулке.

В недельном цикле и в течение дня физкультурные занятия, игры и физические упражнения, индивидуальная работа могут чередоваться, например:

Понедельник:

- физкультурное занятие в зале;
- подвижная игра и упражнение в основном виде движения на утренней прогулке;
- индивидуальная работа: упражнение в основном виде движения на вечерней прогулке.

Вторник:

- физкультурное занятие на утренней прогулке;
- индивидуальная работа: физические и спортивные упражнения на вечерней прогулке.

Среда:

- подвижная игра, спортивное упражнение, игровое упражнение в основном виде движения на утренней прогулке;
- индивидуальная работа: спортивное упражнение (упражнение в основном виде движения) на вечерней прогулке.

Четверг:

- физкультурное занятие в зале;
- подвижная игра и спортивное упражнение на утренней прогулке;
- индивидуальная работа: подвижная игра (спортивное упражнение) на вечерней прогулке.

Пятница:

- подвижные игры (2) и упражнение в основном виде движения (спортивное упражнение) на утренней прогулке;

– индивидуальная работа: упражнение в основном виде движения (спортивное упражнение) на вечерней прогулке.

Возможны и другие варианты чередования упражнений, игр и упражнений, индивидуальных заданий. Но при этом должно соблюдаться важное условие – ежедневность проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке. Они подбираются в зависимости от предшествующей работы в группе, их количество и продолжительность различны в разные дни недели. Так, в дни проведения физкультурных занятий в зале на прогулке организуются одна подвижная игра и какое-либо физическое упражнение (продолжительность 12–15 мин). В другие дни, когда физкультурные занятия не проводятся, должны быть организованы две подвижные игры и спортивное упражнение или одна игра, спортивное упражнение и игровое упражнение в основном виде движения (продолжительность 20–25 мин). Значительное место отводится играм спортивного и соревновательного характера, играм-эстафетам.

Во время игр и упражнений на прогулке закрепляются освоенные на занятиях основные виды движений (бег с различной скоростью, прыжки, подскоки, метание, бросание, различные движения с мячом) и спортивные упражнения. Спортивные упражнения планируются в зависимости от времени года: катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах (зимой), катание на велосипеде, самокате (весной и летом). В средней группе в течение месяца с детьми разучивают две-три подвижные игры на утренней прогулке (в зависимости от сложности содержания они повторяются от трех до пяти раз). При подборе игр и упражнений для прогулки необходимо сочетать основные виды движений, чтобы одно было хорошо знакомо детям, а другое – новое, требующее большого внимания и контроля воспитателя во время его выполнения.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА ПРОГУЛКЕ*

Месяц	Дни недели	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Сентябрь	Понедельник	1. Подвижная игра с бегом «Трамвай». 2. Упражнения с мячом: прокатывание мяча друг другу, в ворота (ширина 50–40 см) с расстояния 1,5–2 м	1. Подвижная игра с бегом «Самолеты» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: прокатывание с попаданием в предметы (расстояние 1,5–2 м)	1. Подвижная игра с прыжками «Зайцы и волк» (разучивание). 2. Игровое упражнение с мячом «Прокати по дорожке» – катание мяча (шарика) между палками (расстояние 2–3 м)	1. Подвижная игра с лазаньем «Пастух и стадо» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: бросание вверх и ловля (не менее 3–4 раз подряд); удар о землю и ловля
	Вторник	Физкультурное занятие на воздухе № 1**. Задачи: учить детей медленному бегу; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке и спрыгивании с нее	Физкультурное занятие на воздухе № 2. Задачи: учить детей во время бега соблюдать расстояние; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; развивать ориентировку в пространстве	Физкультурное занятие на воздухе № 3. Задачи: упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, опираясь на ступни и ладони	Физкультурное занятие на воздухе № 4. Задачи: учить детей бегать врассыпную; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед
	Среда	1. Подвижная игра с лазаньем «Наседка и цыплята». 2. Упражнения в беге: в колонне, со сменой направления. 3. Езда на трехколесном велосипеде по прямой дорожке, по кругу	1. Подвижная игра с прыжками «По ровненькой дорожке». 2. Игровое упражнение «Вот какие быстрые ножки» – бег на носках, широкими шагами. 3. Езда на велосипеде по прямой, по кругу	1. Подвижная игра с метанием «Попади в круг». 2. Упражнения в беге: в колонне по одному и парами, в разных направлениях, с ловлей друг друга. 3. Езда на велосипеде по прямой и по кругу	1. Подвижная игра с прыжками «Зайцы и волк». 2. Упражнения в беге: по кругу, держась за руки, за шнур. 3. Езда на велосипеде по кругу с выполнением задания

1	2	3	4	5	6
Сентябрь	Четверг	1. Подвижная игра с метанием «Кто дальше бросит мешочек». 2. Игровое упражнение «Не задень» – подлезание под веревку (высота 40–60 см), не касаясь руками пола	1. Подвижная игра с бегом «Самолеты». 2. Упражнения в лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 6–8 м	1. Подвижная игра с прыжками «Зайцы и волк». 2. Игровое упражнение в равновесии «Пройди – не упади» – ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно	1. Подвижная игра с лазаньем «Пастух и стадо». 2. Упражнения в беге и равновесии: бег по площадке, по сигналу воспитателя встать на куб или скамейку
	Пятница	1. Подвижная игра с прыжками «Перепрыгни через ручеек». 2. Подвижная игра с бегом «Быстро в домик». 3. Упражнения в ходьбе: на носках, высоко поднимая колени, приставным шагом вперед, в стороны	1. Подвижная игра с бегом «Спящая лиса». 2. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Найди свое место». 3. Игровое упражнение «Маленькие зайчики скачут на лужайке» – прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1. Подвижная игра с бегом «Самолеты». 2. Упражнения в лазанье: ползание по гимнастической скамейке на четвереньках поточным способом (3–4 раза). 3. Упражнения в прыжках – подскоки на месте (ноги вместе – врозь, одна – вперед, другая – назад)	1. Подвижная игра с бегом «Добеги до предмета». 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до середины площадки, обратно вернуться спокойным шагом (3–4 раза). 3. Ходьба на пятках, на внешней стороне стопы, мелким и широким шагом
Октябрь	Понедельник	1. Подвижная игра с прыжками «Лиса в курятнике» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: бросание друг другу и ловля (расстояние 1–1,5 м)	1. Подвижная игра с бегом «Цветные автомобили» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: бросание двумя руками от груди через сетку или веревку, натянутую на	1. Подвижная игра с бегом «У медведя во бору» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя и	1. Подвижная игра с лазаньем «Пастух и стадо». 2. Упражнения с мячом: отбивание после удара о землю двумя руками, одной рукой (правой и

			высоте поднятой руки ребенка (расстояние 2 м)	сидя	левой) не менее 5 раз подряд
--	--	--	--	------	---------------------------------

1	2	3	4	5	6
Октябрь	Вторник	Физкультурное занятие на воздухе № 5. З а д а ч и : учить ползать на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках; упражнять в подлезании под шнур	Физкультурное занятие на воздухе № 6. З а д а ч и : учить прыгать в высоту через шнур; развивать ориентировку в пространстве	Физкультурное занятие на воздухе № 7. З а д а ч и : учить лазить по наклонной доске на четвереньках, по гимнастической стенке; упражнять в беге с увертыванием	Физкультурное занятие на воздухе № 8. З а д а ч и : упражнять в прыжках в высоту через шнур прямо и боком
	Среда	1. Подвижная игра с метанием «Сбей кеглю». 2. Упражнения в беге: змейкой, обегая поставленные в ряд предметы. 3. Езда на велосипеде с выполнением заданий	1. Подвижная игра с прыжками «Воробышки и кот». 2. Упражнения в беге: с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего. 3. Езда на велосипеде по дорожкам с поворотом	1. Подвижная игра с прыжками «С кочки на кочку». 2. Упражнения в беге: по узкой дорожке, между линиями. 3. Езда на велосипеде и самокате	1. Подвижная игра с лазаньем «Кролики». 2. Упражнения в беге: по всей площадке, по сигналу воспитателя найти свое место в колонне. 3. Езда на велосипеде и самокате
	Четверг	1. Подвижная игра с прыжками «Лиса в курятнике». 2. Упражнения в равновесии: ходьба по шнуру с мешочком на голове	1. Подвижная игра с бегом «Цветные автомобили». 2. Упражнения в лазанье: подлезание под веревку, дугу, поднятую на высоту 40 см, прямо и боком (правым и левым)	1. Подвижная игра с бегом «У медведя во бору». 2. Упражнения в лазанье: пролезание в обруч, приподнятый от земли на 10 см; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках	1. Подвижная игра с бегом «Бегите ко мне». 2. Упражнения в лазанье: по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаясь применить чередующийся шаг

1	2	3	4	5	6
Октябрь	Пятница	1. Подвижная игра с лазаньем «Обезьянки». 2. Подвижная игра с прыжками «Воробышки». 3. Ходьба и бег по гимнастической скамейке прямо и боком	1. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Найди себе пару». 2. Подвижная игра с бегом «Ловишки». 3. Упражнения в ходьбе с разным положением рук (вверх, вниз, в стороны), по кругу, с переменной направления	1. Подвижная игра с бегом «Птички и кошка». 2. Подвижная игра с прыжками «Перепрыгни через руче-ек». 3. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на ладони вытянутой руки	1. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Не задень!». 2. Подвижная игра с прыжками «Поросенок». 3. Упражнения в ходьбе: приставным шагом в сторону, вперед, назад
Ноябрь	Понедельник	1. Подвижная игра с бегом «Птички и кошка». 2. Упражнения с мячом: бросание вверх и ловля (3–4 раза подряд), бросание о землю и ловля; бросание друг другу и ловля (расстояние 1–1,5 м)	1. Подвижная игра с бегом «Найди себе пару». 2. Упражнения с мячом: бросание друг другу снизу из-за головы (расстояние 1,6 м)	1. Подвижная игра с бегом «Лошадки» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: перебрасывание двумя руками из-за головы через сетку (расстояние 2 м)	1. Подвижная игра «Мыши и кот». 2. Игровое упражнение «Кто дальше?» – метание снежка вдаль правой и левой рукой
	Вторник	1. Физкультурное занятие на воздухе № 9. Задачи: упражнять в ходьбе на четвереньках по гимнастической скамейке, в пролезании в обруч, быстром беге	Физкультурное занятие на воздухе № 10. Задачи: упражнять детей в прыжках с высоты, в беге с увертыванием	Физкультурное занятие на воздухе № 11. Задачи: закреплять умение лазить по гимнастической стенке чередующимся шагом, бегать с увертыванием	Физкультурное занятие на воздухе № 12. Задачи: учить детей находить свои лыжи в стойке, брать их и переносить к месту занятий; учить раскладывать лыжи на снегу, закреплять и снимать лыжи, учить

					уверенно стоять на лыжах
--	--	--	--	--	--------------------------

1	2	3	4	5	6
Ноябрь	Среда	1. Подвижная игра с прыжками «Зайцы и волк». 2. Упражнения в беге в медленном темпе (1–1,5 мин). 3. Игровое упражнение «Слушай сигнал»: обычная ходьба, по сигналу – чередование с ходьбой на пятках, на внешней стороне стопы	1. Подвижная игра с бегом «Самолеты». 2. Упражнения в равновесии: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 3. Прыжки на двух ногах в обруч и выпрыгивание из него (6–8 раз)	1. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Найди свое место». 2. Упражнение «Докати обруч до флажка». 3. Упражнения в беге со средней скоростью в чередовании с ходьбой (расстояние 40 м)	1. Подвижная игра с бегом «Найди себе пару». 2. Упражнения в прыжках: подскоки вверх на месте (ноги вместе – ноги врозь, одна – вперед, другая – назад). 3. Упражнения в ходьбе: мелким и широким шагом с разным положением рук
	Четверг	1. Подвижная игра с бегом «Воробышки и кот». 2. Упражнения в равновесии: ходьба по скамейке, ставя ногу на носок; руки в стороны	1. Подвижная игра с бегом «Птички в гнездышках». 2. Упражнения в равновесии: ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно	1. Подвижная игра с бегом «Лошадки». 2. Игровое упражнение «Великаны – карлики»: на сигнал «Великаны» – ходьба в колонне широким шагом, на сигнал «Карлики» – мелкими шагами	1. Подвижная игра с бегом «Лохматый пес». 2. Игровое упражнение «Стань первым» – ходьба в колонне за ведущим. (Воспитатель называет имя кого-либо из детей. Все останавливаются. Названный ребенок обгоняет колонну и становится первым. Ходьба продолжается.)

1	2	3	4	5	6
Ноябрь	Пятница	1. Подвижная игра с бегом «Кто добежит быстрее?». 2. Подвижная игра с прыжками «Лиса в курятнике». 3. Пролезание в обручи	1. Подвижная игра с лазаньем «Птицы и дождь». 2. Ходьба широким шагом по гимнастической скамейке, затем ходьба с перешагиванием через кубики. 3. Упражнения в прыжках: спрыгивание с гимнастической скамейки в обруч	1. Подвижная игра с прыжками «Лиса в курятнике». 2. Подвижная игра с бегом «Птички и кошка». 3. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом	1. Упражнения на лыжах: поочередно поднимать правую и левую ногу с лыжами; скользить вперед и назад сначала одной ногой, затем – другой. 2. Ходьба на лыжах по прямой (расстояние не менее 10 м)
	Понедельник	1. Подвижная игра «Бездомный заяц» (разучивание). 2. Метание снежков в цель правой и левой рукой. Дети строятся в колонну. Выполнив два броска, ребенок встает в конец колонны	1. Подвижная игра с бегом «Ловишки». 2. Метание снежков в вертикальную цель, поочередно правой и левой рукой	1. Подвижная игра с прыжками «Заяц серый умывается» (разучивание). 2. Игровое упражнение «Кто дальше бросит?»	1. Подвижная игра с бросанием «Кто дальше бросит мешочек?». 2. Игровое упражнение «Долгий путь по лабиринту» – бег друг за другом в колонне
Декабрь	Вторник	Физкультурное занятие на воздухе (повторение). З а д а ч и : учить детей закреплять и снимать лыжи, уверенно стоять на них, делать несколько шагов	Физкультурное занятие на воздухе № 2. З а д а ч и : учить детей уверенно стоять на лыжах, ходить ступающим шагом	Физкультурное занятие на воздухе № 3. З а д а ч и : развивать чувство равновесия при передвижении на лыжах; закреплять умение ходить ступающим шагом	Физкультурное занятие на воздухе № 4. З а д а ч и : закреплять умение ходить ступающим шагом, ходить по снежному коридору

1	2	3	4	5	6
Декабрь	Среда	1. Подвижная игра с бегом «Птички и кошка». 2. Игра «Саный круг». Санки расставляются по большому кругу на расстоянии 2–3 м друг от друга. Каждый играющий становится около своих санок внутри круга. По сигналу «Бегом» дети бегут друг за другом. По сигналу «Остановка» каждый старается сесть на санки. 3. Игровое упражнение «Из следа в след» – ходьба по снегу	1. Подвижная игра с бегом «Бездомный заяц». 2. Парное катание на санках: двое детей везут санки, на которых сидит один ребенок. (Друг за другом едут 4 пары.) 3. Ходьба в колонне по одному по снежному валу (руки в стороны), затем спрыгнуть на обе ноги	1. Подвижная игра с бегом «Ловишки». 2. Поочередное катание друг друга на санках. 3. Прыжки со снежных валов (высота 20 см)	1. Подвижная игра с прыжками «Зайка серый умывается». 2. Игра «Веселые тройки». Трое детей везут санки, на которых сидят двое детей. Правит тройкой сидящий впереди. Через некоторое время дети меняются местами. 3. Игровое упражнение «Сохрани равновесие». Ходьба и бег по снежному валу, спрыгивание со снежных валов
	Четверг	1. Подвижная игра с бегом «Бездомный заяц». 2. Скольжение по ледяной дорожке: один за другим дети разбегаются и скользят по небольшим ледяным дорожкам	1. Подвижная игра с бегом «Цветные автомобили». 2. Игра «Кто дальше проскользит?». Дети строятся в две колонны около двух длинных ледяных дорожек. Один за другим они разбегаются и скользят, отодвигая во время скольжения кубик, лежащий на дороге	1. Подвижная игра с прыжками «Зайка серый умывается». 2. Ходьба по ледяным дорожкам (2 раза). Затем скольжение с разбега, в конце присесть (4 раза)	1. Подвижная игра с бросанием и ловлей мяча «Попади в круг». 2. Скольжение по ледяным дорожкам, в конце присесть и затем встать (3–4 раза)

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6
Декабрь	Пятница	1. Упражнения на лыжах: поочередное поднятие правой и левой ноги с лыжами. 2. Ходьба ступающим шагом по прямой (расстояние 10–15 м)	1. Упражнения на лыжах: поочередное поднятие правой и левой ноги с лыжей, пружинистые приседания – «пружинка». 2. Ходьба ступающим шагом по дорожке (расстояние 10–15 м)	1. Упражнения на лыжах: руки вперед – назад («Где же наши ручки?»); поочередное вы-ставление правой и левой ноги с лыжей («Где же наши ножки?»); «пружинка». 2. Игра «Лошадки» (на лыжах)	1. Упражнения на лыжах: хлопок руками над головой, «пружинка», поднятие правой и левой ноги с лыжами. 2. Ходьба ступающим шагом по учебной лыжне (20–30 м)

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Содержание организованной образовательной деятельности					Обеспечение интеграции образования (образовательные области)
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
	Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятия 7–9	Занятия 10–12	
1	2	3	4	5	6
Сентябрь					<i>Физическое развитие:</i> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр. <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры; учить самостоятельно переодеваться на
Планируемые результаты образовательной деятельности: владеет основными видами движений и выполняет команды «вперед, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице					
Вводная	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена				
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	
Основные виды движений	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3 м, ширина – 15 см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания.	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15 см), перешагивая через кубики,	

					физкультурные занятия,
--	--	--	--	--	------------------------

1	2	3	4	5	6
	3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10 см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка	4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу	3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями	руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах	убирать свою одежду. <i>Познавательное развитие:</i> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»	
Малоподвижные игры	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной». Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой	«Пойдем в гости»	
Октябрь					
Планируемые результаты образовательной деятельности: знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров»					<i>Физическое развитие:</i> рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов
Вводная	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках				

1	2	3	4	5	6
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	упражнений гимнастики.
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина – 15 см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии	1. Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально)	<i>Речевое развитие:</i> обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей. <i>Познавательное развитие:</i> развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. <i>Художественно-эстетическое развитие:</i> разучивать
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка», «Огуречик»	«Мы – веселые ребята», «Карусель»	упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры.
Малоподвижные игры	«Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	<i>Социально-коммуникативное развитие:</i> учить готовить инвентарь перед началом проведения

					занятий и игр
--	--	--	--	--	------------------

1	2	3	4	5	6
Ноябрь					
Планируемые результаты образовательной деятельности: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					<i>Физическое развитие:</i> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. <i>Речевое развитие:</i> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. <i>Познавательное развитие:</i> учить двигаться в задан-
Вводная	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал				
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5 м). 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2 м)	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3 м)	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
Подвижные игры	«Самолеты», «Быстрее к своему флажку»	«Цветные автомобили»	«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок...»	ном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз
Малоподвижные игры	«Угадай по голосу»	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	«Найдем цыпленка», «Найди, где спрятано»	«Альпинисты». Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы»)	
Декабрь					
Планируемые результаты образовательной деятельности: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям					Физическое развитие: рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой. Речевое развитие: обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.
Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне				
Общеразвивающие упражнения	Без предметов		С кубиками	С султанчиками	
Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки (20 см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами.	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе.	1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыгивание через кубики на двух	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
	3. Прыжки со скамейки (25 см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20 см)	3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей	3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	ногах. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы высотой 25 см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки	<i>Социально-коммуникативное развитие:</i> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре; формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками
Подвижные игры	«Трамвай», «Карусели»	«Поезд»	«Птичка в гнезде», «Птенчики»	«Котята и щенята»	
Малоподвижные игры	«Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений	«Тише, мыши...». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	«Не боюсь»	
Январь					
Планируемые результаты образовательной деятельности: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет ее соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учетом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх					<i>Физическое развитие:</i> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по

	ребристой
--	-----------

1	2	3	4	5	6
Вводная	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий				поверхности. <i>Речевое развитие:</i> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь. <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр; формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. <i>Познавательное развитие:</i> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчета.
Общеразвивающие упражнения	С мячом	С косичкой	С обручем	Без предметов	
Основные виды движений	1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно. 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу)	1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза). 3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза)	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, прыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть. 2. Перешагивание через кубики. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола). 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу)	
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолеты»	«Цветные автомобили»	«Котята и щенята»	
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске (босиком)	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Путешествие по реке».	«Где спрятано?», «Кто назвал?»	

1	2	3	4	5	6
			Ходьба по «змейкой» по веревке, по косичке		Художественно-эстетическое развитие: учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки
Февраль					
Планируемые результаты образовательной деятельности: умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры					Физическое развитие: учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании. Социально-коммуникативное развитие: учить само-стоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр; формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.
Вводная	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья				
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С мячом	С гантелями	Без предметов	
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.).	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота –	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
	4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)	4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке	25 см). 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2 м)		<i>Познавательное развитие:</i> учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди – сзади, вверху – внизу
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелет птиц»	«Кролики в огороде»	
Малоподвижные игры	«Считай до трех». Ходьба в сочетании с прыжком на счет «три»	«По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному	«Ножки мерзнут». Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперед, назад	«Найди и промолчи»	
Март					
Планируемые результаты образовательной деятельности: соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперед, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»					<i>Физическое развитие:</i> формировать навык оказания первой помощи при травме. <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики,
Вводная	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три				
Общеразвивающие упражнения	С обручем	С малым мячом	С флажками	С лентами	
Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Перебрасывание	1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1 м).	1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку.	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перешагивание через набивные мячи.	

1	2	3	4	5	6
	мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2 м) и ловля после отскока (парами). 4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)	2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине	2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. 3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию. 4. Лазание по гимнастической стенке с продвижением вправо, спуск вниз. 5. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе. 6. Прыжки на двух ногах через шнуры	3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч. 4. Прыжки на двух ногах через кубики	ходьбы и бега по наклонной доске. <i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры. <i>Познавательное развитие:</i> рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор
Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Подарки»	«Охотники и зайцы»	«Наседка и цыплята»	
Малоподвижные игры	«Замри». Ходьба в колонне по одному с остановкой на счет «четыре»	«Эхо»	«Найди зайца»	«Возьми флажок»	

1	2	3	4	5	6
Апрель					<i>Физическое развитие:</i> рассказывать о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко. <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель. <i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики. <i>Речевое развитие:</i> подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Веселые лягушата»,учить
Планируемые результаты образовательной деятельности: соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счет и определенное количество раз					
Вводная	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их				
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов	
Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти	1. Ходьба по наклонной доске (ширина – 15 см, высота 35 см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками	

					детей воспроизводить движения
--	--	--	--	--	-------------------------------------

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
Подвижные игры	«Совушка»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»	в творческой форме, развивать воображение
Малоподвижные игры	«Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений	«Стоп»	«Угадай по голосу»	«Веселые лягушата». Танцевальные упражнения в сочетании с упражнениями ритмической гимнастики	
Май					
Планируемые результаты образовательной деятельности: владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счета (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде					Физическое развитие: учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы. Социально-коммуникативное развитие: учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами; формировать навык ролевого поведения,
Вводная	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»				
Общеразвивающие упражнения	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов	
Основные виды движений	1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков.	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше.	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6
	(2–3 м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность	3. Прыжки через скакалку. 4. Подвижная игра «Удочка»	2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек	3. Игровое задание «Один – двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока	учить выступать в роли капитана команды. <i>Речевое развитие:</i> формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«Подарки»	«У медведя во бору»	
Малоподвижные игры	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найти Мишу»	

