

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 23 комбинированного вида  
Невского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО**

решением Педагогического совета  
ГБДОУ детский сад № 23  
комбинированного вида  
Невского района Санкт-Петербурга  
протокол от 30.08.2024 №1

**УТВЕРЖДЕНО**

заведующий ГБДОУ детский сад № 23  
комбинированного вида  
Невского района Санкт-Петербурга

  
  
А.В. Федосеева  
приказ №71 от 30.08.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Инструктора по физической культуре для обучающихся с**  
**ограниченными возможностями здоровья**  
**с тяжёлыми нарушениями речи**  
**в возрасте от 4 до 7 лет**  
**на 2024-2025 учебный год**

Инструктор по физической культуре: Казакова И.А.

Санкт-Петербург  
2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Детский Сад № 23 Комбинированного Вида Невского Района  
Санкт-Петербурга, ГБДОУ, Детский сад Двадцать три

08.08.24 13:34 (MSK)

Простая подпись

# СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

Пояснительная записка.....	4
Нормативно-правовые документы для разработки программы	
Цели образовательного учреждения по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования.....	4
Задачи образовательного учреждения по реализации программы .....	5
Специфические принципы и подходы к формированию программы для обучающихся с ТНР.....	6
Планируемые результаты освоения программы.....	6
Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по программе.....	7

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

Описание образовательной деятельности обучающихся с ТНР.....	9
Возрастные особенности детей.....	13
Средняя группа	
Старшая группа .....	
Подготовительная группа .....	
Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.....	
Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.	
Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей.....	26
Задачи воспитания и развития .....	
- Основные движения	
- Общеразвивающие упражнения	
- Спортивные игры	
- Подвижные игры	
Перспективный план работы взаимодействия с воспитателями.....	28.
Перспективный план работы взаимодействия с родителями.....	29
Перспективный план работы взаимодействия со специалистами .....	30
Перспективный план работы взаимодействия с учителем-логопедом .....	31
Перспективный план работы взаимодействия с музыкальным руководителем.....	36
Организация дистанционного взаимодействия участников образовательного процесса .....	36
Программа коррекционно-развивающей работы с детьми с ТНР .....	38

## 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

Описание материально-технического обеспечения.....	41
Распорядок и режим дня, рабочий график.....	42
Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды в соответствии с ФГОС ДО .....	45
Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.....	48

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

## Пояснительная записка

Рабочая программа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) является основным документом для обучающихся 4-7 лет групп компенсирующей направленности Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 23 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга, обеспечивающим охрану и укрепление физического и психического здоровья, необходимую коррекцию речевого и психического развития и помощь семье в воспитании детей с нарушениями речи дошкольного возраста.

Рабочая программа разработана в соответствии:

- с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- с ФГОС дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155);
- с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 г. № 373);
- с федеральной адаптированной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. № 1022);
- с Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 2 от 28.02.2021 «Об утверждении санитарных правил и норм Сан ПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- с Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- с Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 июня 2021г. №03-925 «Методические рекомендации по реализации образовательных программ дошкольного образования с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»;
- с Адаптированной образовательной программой дошкольного образования для обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи ГБДОУ детского сада № 23 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга;

Рабочая программа направлена на реализацию обязательной части основной образовательной программы ДО и части, формируемой участниками образовательных отношений.

Программа является основой для преемственности образования детей

дошкольного возраста и младшего школьного возраста

Данная рабочая программа (далее – Программа) разработана в целях конкретизации содержания ФГОС ДО на основе АООП ГБДОУ № 23 Невского района Санкт-Петербурга на период 2024-2025 учебного года (с 02.09.2023 по 30.08.2024 года) и предназначена для реализации с обучающимися с ОВЗ с ТНР дошкольного возраста от 4 до 7 лет.

Язык программы: русский

Комплектование групп компенсирующей направленности для детей с ТНР осуществляется по результатам ТПМПК.

Программа отвечает образовательному запросу социума, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, в том числе достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности.

Структура реализуемой Программы, в том числе рабочей программы воспитания, которая является частью учебно-методической документации Программы, соответствует требованиям ФГОС ДО и включает три основных раздела – целевой, содержательный и организационный, в каждом из них предусматривается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений (п.2.11. ФГОС ДО); и дополнительный раздел Программы – текст её краткой презентации (п.2.13 ФГОС ДО).

**Цель:** обеспечение условий для дошкольного образования, определяемых общими и особыми потребностями обучающегося дошкольного возраста с ТНР, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья, и реализация содержания программы на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

Цель программы достигается через решение следующих задач:

-обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;

- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа — жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности; -обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

Программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО:

- полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития; построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования; содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе — взрослые);
- признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений; поддержка инициативы детей в различных видах деятельности; сотрудничество ДОО с семьёй;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства; формирование познавательных интересов и познавательных

действий ребёнка в различных видах деятельности; возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития); учёт этнокультурной ситуации развития детей.

- развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **Специфические принципы и подходы к формированию Программы для обучающихся с ТНР, установленные ФГОС ДО и используемые при построении обязательной части Программы**

- возрастная адекватность образования.

Данный принцип предполагает подбор образовательными организациями содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.

- обеспечение охраны жизни, физического и психического здоровья детей;
- организация системы физкультурно-оздоровительной работы с учетом индивидуальных особенностей развития детей;
- обеспечение личностно-ориентированного и делового подхода к физическому развитию воспитанников

### **Планируемые результаты освоения программы.**

Интегративное качество – это системное образование, формирующееся у воспитанника в процессе освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования, являющееся показателем его развития в личностном, интеллектуальном и физическом планах и способствующее самостоятельному решению ребенком жизненных задач, адекватных возрасту.

Личностные качества характеризуют развитие личностной сферы воспитанника (мотивации, произвольности, воли, эмоций, самооценки), в том числе морально-нравственное развитие.

Физические качества характеризуют физическое развитие воспитанника (силу, выносливость, гибкость, координацию, ловкость, скорость).

Интеллектуальные качества характеризуют развитие интеллектуальной сферы воспитанника (формирование высших психических функций, накопление социального опыта).

Классификация качеств на физические, личностные и интеллектуальные условна, так как для формирования любого качества требуется системное развитие ребенка: физическое и психическое (личностное и интеллектуальное).

Дошкольный возраст в отечественной психологии характеризуется как период «фактического складывания личности», поэтому становлению и развитию личностных качеств придается особое значение.

Сформированные интегративные качества ребенка – итоговый результат освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Но каждое качество, являя собой совокупность признаков, свойств, позволяет на протяжении всего периода освоения Программы (от 4 до 7 лет) формировать его отдельные составляющие - промежуточные результаты.

Для определения как промежуточных, так и итогового результатов освоения Программы большое значение имеет «социальный портрет» ребенка 7-и лет, освоившего основную общеобразовательную программу дошкольного образования. Являясь целевым ориентиром системы дошкольного образования, указанный «социальный портрет» отражает согласованные интересы и потребности семьи, общества и государства в области образования детей дошкольного возраста. Формирование «социального портрета» ребенка 7 лет, освоившего основную общеобразовательную программу дошкольного образования, осуществлялось также по следующим основаниям:

- по принципу интегративности, или возможности формирования качества в ходе освоения всех или большинства образовательных областей;
- в соответствии с новообразованиями, появляющимися у ребенка к концу дошкольного возраста, если процесс его развития в ходе освоения Программы был правильно организован;
- с учетом возможности формирования того или иного качества в процессе освоения Программы

### **РАЗВИВАЮЩЕЕ ОЦЕНИВАНИЕ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПРОГРАММЕ**

Система оценки качества реализации Программы дошкольного образования обучающихся с ТНР на уровне ДОО обеспечивает участие всех участников образовательных отношений и в то же время выполняет свою основную задачу - обеспечивает развитие системы дошкольного образования в соответствии с принципами и требованиями ФГОС ДО.

Целевые ориентиры.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

Двигательные умения и навыки Двигательно-экспрессивные способности и навыки. Навыки здорового образа жизни.

**Срок реализации рабочей программы: 2024-2025 учебный год  
(02.09.2024 – 30.08.2025 года)**

Педагогическая диагностика достижения детьми планируемых результатов.

При реализации Программы проводится оценка индивидуального развития детей (далее – Мониторинг), связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования. Результаты Мониторинга могут быть использованы только для оптимизации образовательной работы с группой дошкольников и для решения задач индивидуализации образования через построение образовательной работы с детьми, испытывающих трудности в образовательном процессе или имеющих особые образовательные потребности.

В случаях явного несоответствия развития ребенка возрасту даются рекомендации родителям по обращению к специалистам.

Мониторинг осуществляется в форме заданий, проб и наблюдений инструктора по ФК за детьми в повседневной жизни и в процессе занятий с ними 2 раза в год (начало и конец учебного года).

## 2. Содержательный раздел рабочей программы

### Описание образовательной деятельности обучающихся с ТНР в соответствии с направлениями физического развития ребенка.

В области физического развития ребенка *основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:*

- становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни;
- овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек);
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

*1. В сфере становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни педагогические работники способствуют развитию у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в т.ч. правил здорового питания, закаливания. Педагогические работники способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в т.ч. формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия обучающихся в оздоровительных мероприятиях.*

*2. В сфере совершенствования двигательной активности обучающихся, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте педагогические работники уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.*

Для удовлетворения естественной потребности обучающихся в движении, педагогические работники организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории (горки, качели и другое); подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Инструктор по физическому воспитанию поддерживает интерес обучающихся к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании; побуждают обучающихся выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты.

А также проводит физкультурные занятия, организует спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивает у обучающихся интерес к различным видам спорта, предоставляет детям возможность кататься на лыжах и заниматься другими видами двигательной активности.

Направления работы.	Содержание работы
<p align="center"><b>Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.</b></p>	<p>Знакомство детей с оборудованием и материалами для физкультурных занятий. Совместный с детьми выбор наиболее интересного оборудования для игр (мячи, кегли, сенсорная дорожка). Совместные игры с мячом (с малыми группами детей).</p> <p>Знакомство детей с физкультурным залом. Совместное с детьми рассматривание и освоение предметной среды физкультурного зала. Организация взаимодействия детей с оборудованием для физкультурных занятий.</p> <p>Демонстрация детям того, что можно делать с физкультурными снарядами.</p>
<p align="center"><b>Построения и перестроения.</b></p>	<p>Построения в круг, парами, в колонну друг за другом (с помощью взрослого). Свободное построение: врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг.</p> <p>Перестроение из колонны в два-три звена по ориентирам (с помощью взрослого, а затем самостоятельно).</p> <p>Повороты, переступая на месте.</p>
<p align="center"><b>Ходьба и упражнения в равновесии.</b></p>	<p>Ходьба стайкой за воспитателем, держась за руки: в заданном направлении (к игрушке), друг за другом, держась за веревку, между предметами, по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), по извилистой дорожке (ширина 25-30 см), по шнуру (прямо, по кругу, зигзагом).</p> <p>Перешагивание через препятствия (высота 10-15 см), из обруча в обруч, из круга в круг, с цилиндра на цилиндр (пуфики, ящики), подъем на возвышение и спуск с него (высота 25 см).</p> <p>Ходьба и бег с переходом от ходьбы к бегу по команде (стайкой к взрослому и вслед за ним, к игрушке, друг за другом в указанном направлении, меняя темп передвижения).</p> <p>Ходьба и бег по дорожке. Ходьба по разным дорожкам, выложенным из веревки, ленточек, ковровина, мягких модулей и другого материала, с изменением темпа движения (быстро, медленно).</p> <p>Перемещение по кругу (хороводные игры).</p> <p>Ходьба в заданном направлении с игрушкой (погремушкой, ленточкой, прикрепленной к палочке, и т. п.).</p> <p>Ходьба на носках (при необходимости с поддержкой).</p> <p>Перешагивание через небольшие препятствия (веревку и другие невысокие (5 см) предметы) с помощью взрослого и самостоятельно. Движения под музыку, движения с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стихов и т. п.</p>
<p align="center"><b>Бег.</b></p>	<p>Бег за взрослым (воспитателем, инструктором по физической культуре) и к нему, в разных направлениях, между линиями, между цилиндрами.</p> <p>Бег в медленном темпе и на скорость. По мере освоения темповых заданий переход к бегу с ускорением и замедлением (с изменением темпа).</p> <p>Бег в заданном направлении с игрушкой (погремушкой, ленточкой, прикрепленной к палочке, и т. п.)</p>

<p><b>Прыжки.</b></p>	<p>Подскоки на месте на двух ногах, с доставанием предмета, слегка продвигаясь вперед. Перепрыгивание через линии, веревку, через две линии (расстояние 10-30 см), прыжки на одной ноге (при необходимости индивидуально, поддерживая ребенка), спрыгивание с предмета. Прыжки с продвижением вперед (2-3 м), из круга в круг, вокруг предметов и между ними.</p> <p>Прыжки в длину с места, в высоту с места.</p> <p>Прыжки на гимнастических мячах. Подпрыгивание на надувном мяче (фитболе) со страховкой.</p>
<p><b>Катание, бросание, ловля округлых предметов.</b></p>	<p>Прокатывание мяча двумя руками друг другу, под дуги, между предметами. Ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние определяется, исходя из особенностей моторного развития детей с ТНР), бросание мяча друг другу, подбрасывание мяча вверх, отбивание мяча от пола 2-3 раза подряд.</p> <p>Прокатывание мяча в ворота. Метание мячей малого размера в вертикальную или горизонтальную цель (расстояние 1-1,5 м).</p>
<p><b>Ползание и лазанье.</b></p>	<p>Ползание на животе и на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях к предметной цели, по указательному жесту взрослого, по словесной инструкции взрослого.</p> <p>Проползание на четвереньках и на животе под дугой, рейкой, воротниками из мягких модульных наборов, между ремнями игровой дорожки.</p> <p>Ползание на четвереньках и на животе по дорожке с последующим перелезанием через небольшие препятствия (мягкие модули). Упражнения в движении на четвереньках по следочкам от рук и цыпочек на дорожке со следочками и подобных дорожках.</p> <p>Игры в сухом бассейне («купание», ползание по шарикам и т. п.).</p> <p>Лазанье по лестнице-стремянке, по гимнастической стенке (с поддержкой взрослым).</p>

## Возрастные особенности детей

### 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, перелезать через предметы.
- ✓ 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 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, обручами и т.д.

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

- ✓ 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.
- ✓ Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, 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), врассыпную. 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), врассыпную. 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).

**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; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, 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).

### Подвижные игры

**С бегом.** «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «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.

## **Старшая группа (от 5 до 6 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.
- Совершенствовать умение прыгать в длину, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка.
- Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте.
- 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.
- 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 (бедро), 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 (бедро), 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 5-5,5 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 перед, 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). 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, по 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 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 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

**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.

### **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?».

### **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 с разбега.

### **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).

### **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, гимнастическим 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, враспынную. 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 с мячом, 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 одноименного движения рук и ног.

**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); 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).

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое 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 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.** Выставляя 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 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.

### Подвижные игры

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «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 назвали, 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.

## **Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей:**

### **1. ДЕТИ ВЫСОКОЙ ПОДВИЖНОСТИ**

*Характеристика ребенка:* Дети этой группы находят возможность двигаться в любых условиях.

Из всех видов движений выбирают, чаще всего, бег и прыжки.

Движения их быстры, часто, как кажется, бесцельны. Из-за высокой интенсивности, они, как бы не успевают вникнуть в суть своей деятельности, не могут управлять своими движениями. Поэтому дети отличаются неуравновешенным поведением, чаще других попадают в конфликтные ситуации. Они с трудом засыпают. Спят беспокойно, отличаются крикливостью, несдержанностью, агрессивностью. Высокая двигательная активность быстро утомляет их, не дает возможности самостоятельно переключиться на спокойные виды деятельности, требующие внимания, усидчивости.

*Рекомендация к взаимодействию:* Руководство заключается в интенсивности движений, а не в снижении двигательной активности.

Пусть по времени дети двигаются как можно больше.

Важно разнообразить состав движений, включая такие, которые требуют точности, сосредоточенности, внимания. Детей специально нужно учить точным движениям: метанию в цель, ловле мяча.

Особенно полезны все виды и способы лазания, упражнения в равновесии.

Упражнения в равновесии являются особым регулирующим приемом для внесения осмысленности в двигательную активность.

### **2. ДЕТИ СРЕДНЕЙ ПОДВИЖНОСТИ**

*Характеристика ребенка:* Поведение детей плавное, спокойное.

Подвижность их равномерна в течение всего дня.

Движения их обычно развиты, уверенные и четкие.

При хороших условиях они самостоятельно активны.

Рекомендация к взаимодействию: Двигательная активность саморегулируема, не требует особого внимания взрослых.

### **3. ДЕТИ МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ**

Характеристика ребенка: Таких детей характеризует общая вялость, пассивность, они быстрее других устают.

Они стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать, выбирают деятельность, не требующую активности действий.

Эти дети робки в общении, не уверены в себе.

Не любят игры в движении.

Малая подвижность объясняется, как правило, их нездоровьем, неблагоприятным психологическим климатом, отсутствием условий для движения, слабыми двигательными умениями.

Рекомендация к взаимодействию: Следует воспитывать интерес к движениям, потребностью в подвижных видах деятельности.

Особое внимание уделяется развитию основных движений, движений отличающихся особой интенсивностью: бег, прыжки.

Необходимо вовлекать детей в активную двигательную деятельность на протяжении всего дня.

Она должна быть интересной и непринужденной для ребенка.

Надо обеспечить условия для разнообразных движений в различных видах деятельности: физкультурной, игровой, трудовой.

## Перспективный план работы взаимодействия с воспитателями

### Взаимодействие физ. инструктора и воспитателей

Срок проведения	Тема консультаций	С кем проводится
Сентябрь	Подведение итогов педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми	Воспитатели всех групп
Октябрь	Подготовка и выступление на родительском собрании	Воспитатели всех групп
Ноябрь	Подготовка к празднику «День матери»	Воспитатели всех групп
Декабрь	Подготовка к спортивно-музыкальному празднику «Зимние забавы»	Воспитатели всех групп
Январь	Современные методы оздоровительной работы в ДОУ	Воспитатели всех групп
Февраль	Подготовка к спортивно-музыкальному празднику «День Защитника Отечества»	Воспитатели всех групп
Март	Подготовка к спортивным районным соревнованиям	Воспитатели всех групп
Апрель	Подготовка ко дню «Открытых дверей» в ДОУ	Воспитатели всех групп
Май	Подготовка к спортивным соревнованиям по волейболу, баскетболу и футболу среди детей подготовительных к школе групп	Воспитатели подготовительных групп
Июнь	«Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в 2024-2025 учебном году»	Педсовет

# Перспективный план работы с родителями

## Взаимодействие физ. инструктора и родителей

Срок проведения	Тема консультаций
Сентябрь	Консультация «Гигиеническое значение спортивной формы»
Октябрь	Консультация «Физкультура – залог здоровья дошкольника»
Ноябрь	Выступление на спортивных районных соревнованиях «Папа, мама, Я - спортивная семья!»
Декабрь	Консультация на тему: «Профилактика простудных заболеваний с помощью дыхательной гимнастики» Проведение спортивно-музыкального праздника «Зимние забавы»
Январь	Консультация: «Использование лыжной прогулки в целях развития координационных движений детей дошкольного возраста»
Февраль	Спортивный праздник «День Защитника Отечества» Консультация по ЛФК «Коррекция нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста»
Март	Подготовка к спортивным районным соревнованиям Консультация: «Влияние нагрузки на укрепление сердечно - сосудистой и дыхательной системы»
Апрель	День «Открытых дверей» в ДОУ Показательное выступление «Современные оздоровительно-профилактические и реабилитационные мероприятия с использованием тренажеров информационной системы «ТИСА» в ДОУ»
Май	Спортивные соревнования по волейболу, баскетболу и футболу среди детей подготовительных к школе групп
Июнь	Родительское собрание на тему : «Чему мы научились на занятиях по физической культуре в детском саду»

## **Перспективный план работы взаимодействия со специалистами**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

## **Перспективный план работы взаимодействия с медицинским работником**

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности;
4. Профилактика сезонных заболеваний (ОРЗ, ОРВИ);
5. Прохождение инструктажа по своевременному оказанию первой помощи;

## Перспективный план работы взаимодействия с логопедами

Месяц	Нед.	Тема	Содержание темы (на выбор в зависимости от возраста, уровня развития, интересов детей)
Сентябрь	1-3	Диагностика.	Мой детский сад. Профессии в детском саду. Правила поведения в детском саду. Режим дня.
	4	Я и моё тело. Семья.	Части тела. Члены семьи. Имена. Эмоции. Основы здорового образа жизни.
Октябрь	1	Осень.	Сезонные изменения в живой и неживой природе. Периоды осени. Деревья. Грибы. Ягоды. Охрана леса, профессии. Подготовка животных к зиме. Перелетные птицы.
	2	Овощи.	Огород. Поле. Сельскохозяйственные работы. Профессии. Использование овощей. Витамины.
	3	Фрукты. Ягоды	Сад. Использование фруктов и ягод. Витамины. Профессия садовод.
	4	Продукты питания.	Обобщения: мясные, мучные, молочные продукты. Источник получения продуктов. Польза для организма человека. Полезная и вредная пища.
Ноябрь	1	Одежда.	Предметы одежды и головные уборы. Части одежды. Сезонная одежда. Производство одежды, профессии, материалы. История одежды и головных уборов. Национальная одежда и головные уборы.
	2	Обувь.	Предметы обуви. Части обуви. Сезонная обувь. Производство обуви, профессия сапожник, материалы. История обуви. Национальная обувь. Обобщения:

			одежда, обувь, головные уборы. Мода, стиль.
	3	Мебель.	Квартира, дом. Предметы мебели. Назначение мебели. Части мебели. Производство мебели, профессии, материалы. История мебели. Бытовые приборы.
	4	Посуда.	Предметы посуды. Части посуды. Классификация посуды по назначению. Производство посуды, профессии, материалы. История посуды. Бытовые приборы.
Декабрь	1	Зима.	Сезонные изменения в природе. Зимующие птицы. Помощь животным и птицам зимой.
	2	Город.	Городские постройки и их назначение: магазин, аптека, поликлиника, банк, почта и т.д. Домашний адрес. Стройка. Профессии. Город и деревня.
	3	Моя улица.	Правила дорожного движения. Безопасность на улице. Транспорт на моей улице.
	4	Новогодние праздники.	Новогодние игрушки, открытки, подарки. История новогодних праздников. Традиции новогодних праздников.
Январь	2	Зимние забавы/ зимние виды спорта.	Зимние занятия детей. Зимние виды спорта.
	3	Домашние животные.	Домашние питомцы. Домашние животные и птицы в деревне. Внешний вид. Значение для человека. Уход за домашними животными.

	4	Дикие животные.	Дикие животные средней полосы. Внешний вид. Повадки, сезонные изменения в жизни животных. Охота и охрана животных.
Февраль	1	Животные теплых и холодных стран.	Внешний вид и повадки животных. Зоопарк. Охрана животных. Древние животные.
	2	Птицы.	Внешний вид. Сезонные изменения в жизни птиц. Зимующие и перелетные птицы. Водоплавающие птицы.
	3	Вода и ее обитатели.	Морские и пресноводные рыбы и животные. Аквариумные рыбки, уход. Рыбалка и охота. Охрана природы.
	4	Транспорт.	Виды транспорта (наземный, подземный, водный, воздушный). Виды транспорта по назначению (грузовой, пассажирский, строительная техника, т.д.). Профессии на транспорте. История транспорта. День защитника Отечества. Военная техника.
Март	1	Весна.	Сезонные изменения в живой и неживой природе. Праздник «8 марта». Первоцветы. Сельскохозяйственные работы.
	2	Профессии.	Разнообразие видов деятельности человека. Технические профессии (управление транспортом, изготовление изделий, ремонт). Работа с людьми (сфера услуг, образование, медицина, полиция). Место работы. Заводы и фабрики. Обучение профессии. Ранняя профессиональная ориентация.
	3	Инструменты и материалы.	Наименование инструментов. Соотнесение с профессиональной деятельностью. Свойства материалов. Соотнесение с предметами. Робототехника.

	4	Творческие профессии.	Музыка. Танец. Литература. Театр. Изобразительное искусство. Писатели, музыканты, артисты, танцовщики, художники. Творчество. Эстетические чувства.
Апрель	1	Моя страна.	Природа (горы, реки, моря, леса и др. природные богатства страны). Погода. Животный мир разных регионов страны. Охрана природных богатств страны.
	2	Космос.	Планеты и Вселенная. Космическая техника. Освоение космоса.
	3	Москва – столица России.	Герб, гимн страны. Армия, ее значение. Города России. Россия – многонациональное государство. Традиции разных народов страны.
	4	Моя малая родина.	Санкт-Петербург и его достопримечательности. История города.
Май	1	Диагностика.	Первомайские праздники. День Победы.
	2	Времена года. Лето.	Последовательность времен года. Сезонные изменения в живой и неживой природе. Временные представления (день, неделя, год).
	3	Цветы. Насекомые.	Лес. Луг. Сад. Цветы садовые и лесные. Насекомые и пауки. Полезные и условно вредные насекомые. Опасные насекомые и пауки.
	4	Скоро в школу.	Школьные принадлежности. Значение школы в жизни человека (формирование мотивации к обучению в школе).

## ЛЕТО

Июнь	1	Мое счастливое детство.
	2	Мы – Россияне.
	3	Жизнь животных и птиц летом.
	4	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!
Июль	1	Лето в городе (ПДД).
	2	Лето в лесу (ягоды, грибы).
	3	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!
	4	Россия – морская держава (День ВМФ).
Август	1	Лето в деревне. На рыбалке.
	2	Здравствуй, сказка!
	3	О Спорт, ты – Мир!
	4	До свидания, лето!

## Перспективный план работы взаимодействия с музыкальным руководителем

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

### Организация дистанционного взаимодействия участников образовательного процесса

Под организацией дистанционного обучения понимается обучение с применением электронных и дистанционных образовательных технологий при реализации рабочей программы группы.

Дистанционное образование детей – образование на расстоянии, без непосредственного контакта с педагогом и другими детьми, посредством информационно-коммуникативных технологий, которое дает возможность самостоятельной работы родителей и их детей по усвоению образовательной программы.

Дистанционное образование дошкольника заключается в том, что детям и родителям в доступной форме предлагается учебный материал, и, находясь дома, они вместе изучают и выполняют задания педагогов.

Главная **цель** дистанционного обучения – предоставить ребенку возможность получить образование на дому, оказать педагогическую поддержку и консультативную помощь родителям обучающихся.

#### **Задачи:**

- Удовлетворение потребностей родителей и детей в получении образования
- Предоставление воспитанникам возможности освоения образовательных программ непосредственно по месту их жительства или временного пребывания

#### **Особенности дистанционного обучения дошкольников:**

**Мотивация.** Дистанционное обучение предполагает от родителей и ребенка наличие мотивации к получению знаний и навыков. Роль взрослого – создать условия для обучения, заинтересовать ребенка в получении знаний.

**Ответственность родителей.** Ребенок не имеет необходимых навыков самостоятельности, самоорганизации и усидчивости. Дистанционное обучение предполагает, что большую часть учебного материала в процессе обучения ребенок осваивает совместно с родителями, что не исключает самостоятельного выполнения части заданий.

Технологии и ресурсы. Педагоги могут использовать дистанционные образовательные технологии образовательных платформ, интернет-ресурсов и сервисов:

Сайт Воспитателям.ру Методические материалы <http://vospitateljam.ru/>

Портал 7я.ру <http://www.7ya.ru/>

Учебный портал по использованию ЭОР <http://eor.it.ru/>

Электронные образовательные ресурсы <http://eor-np.ru/>

Детские электронные презентации и клипы <http://viki.rdf.ru/multimedia/>

Сайт «Образовательные ресурсы» [http://www.openclass.ru/big\\_resources](http://www.openclass.ru/big_resources)

Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>

Сайт презентации НОД <http://www.nashydetky.com>

Сайт Дошколенок.ру <http://dochkolenok.ru/>

Ведение документации <http://www.resobr.ru>

Методические материалы для педагогов <http://www.maam.ru>

Power point презентации для детей <http://prezentacii.com/detskie>

Сайт образовательного центра Интокс. Мимио-презентации для детей <http://intoks-pro.ru/>

Сайт «Мимио в России». База проектов Мимио. <http://mimio-edu.ru/>

## ПРОГРАММА КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ С ТНР

### Примерный комплекс специальных физических упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки у детей с ТНР

Исходное положение (ИП) - стоя у стены без плинтуса или гимнастической стенки.

Правильная осанка: затылок, лопатки, ягодицы, пятки касаются стены.

1	<b>Принять правильную осанку у стены. Удержаться в этом положении с напряжением всех мышц на 4 - 6 счетов. Вернутся в ИП. Упражнение повторить 10раз.</b>
2	Принять правильную осанку у стены. Отойти от стены на 1 - 2 шага, сохраняя принятое положение осанки с напряжением на 4 счета. Вернутся в ИП. <i>Упражнение повторить 10 раз.</i>
3	Принять правильную осанку у стены. Сделать 2 шага вперед, присесть, вытянув руки вперед, встать. Вновь принять правильную осанку с напряжением мышц. <i>Упражнение повторить 10 раз.</i>
4	Принять правильную осанку у стены. Сделать 1 - 2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса и туловища Вновь принять правильную осанку с напряжением мышц. <i>Упражнение повторить 10раз.</i>
5	Принять правильную осанку у стены. Приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3 - 4 секунды. Вернуться в ИП. <i>Упражнение повторить 10 раз.</i>
<b>ИП -лежа на спине в правильном положении (голова, туловище, ноги располагаются по прямой линии, проходящей через вертикальную осевую линию тела, руки прижаты к туловищу).</b>	
6	Приподнять голову и плечи, взглядом проверить правильное положение тела, вернуться в ИП. <i>Упражнение повторить 6 - 8 раз.</i>
7	Прижать поясницу к полу. Встать, принять правильную осанку, сохраняя в пояснице то же напряжение, что и а положении лежа. <i>Упражнение повторить 6 - 8 раз.</i>
<b>Упражнения в ходьбе, исходное положение - стоя.</b>	
8	Принять правильную» осанку в ИП стоя. Ходьба с изменением направления, остановками, поворотами, различным положением рук и сохранением правильной осанки в течение 1 - 2 минут.
9	Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки. <i>Выполнить 1 - 2 круга.</i>
10	Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через препятствия (веревку, гимнастическую скамейку), остановки для проверки правильной осанки перед зеркалом или партнером. <i>Выполнить 1 - 2 круга.</i>
11	Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных движений - полуприсед, высокое поднятие бедра (чередование 4 - 8 шагов) в течение 1 - 2 минут.
<b>Игры с сохранением правильной осанки.</b>	
12	<p style="text-align: center;"><b>Игра «Тише едешь — дальше будешь»</b></p> <p>а) Все участники игры выстраиваются у стены в одну шеренгу и принимают правильную осанку. По команде водящего «Шаг вперед!», «Два шага назад!», «Присесть!», «Кругом!» и т.д. все выполняют указанное движение, стараясь сохранять правильную осанку. Ведущий после каждой команды удаляет того, кто не смог сохранить правильную осанку. Таким образом, выигрывает тот, кто достигнет финиша.</p> <p>б) Построение то же. Водящий поворачивается спиной к играющим и произносит медленно слова «Тише едешь - дальше будешь. Стой!». Во время этого участники передвигаются вперед указанным им способом. По команде «Стой!» ведущий поворачивается, все должны замереть, сохраняя правильную осанку. Не успевшие этого сделать или принявшие неправильное положение возвращаются назад. Выигрывает тот, кто лучше всех сохраняет правильную осанку и делает меньше ошибок.</p>

## Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)

(в соответствии с требованиями постановления главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».)

Группы	Продолжительность одного занятия по физическому развитию	Количество образовательных занятий по физическому развитию <u>в неделю</u>
Средняя группа	20 минут	3 раза в неделю
Старшая группа	25 минут	3 раза в неделю
Подготовительная к школе группа	30 минут	3 раза в неделю

### ОО «Физическое развитие»

<b>Физическая культура</b>	Игровая, двигательная детская деятельность	2 занятия в физкультурном зале, третье занятие на воздухе во время прогулки (при соответствующей температуре). Закрепление основных движений проводится ежедневно в совместной со взрослым и самостоятельной игровой деятельности в любые режимные моменты.
<b>Комплекс утренней гимнастики</b>	Игровая, двигательная детская деятельность	Ежедневно, один комплекс на 2 недели. На второй неделе производится усложнение комплекса упражнений.
<b>Подвижные игры и спортивные упражнения</b>	Игровая, двигательная детская деятельность	Ежедневно вне для отработки технических навыков основных движений, повышения двигательной активности детей в течение дня, повышения жизненного тонуса детей.
<b>Спортивные досуги, праздники, развлечения»</b>	Игровая, двигательная детская деятельность	1-2 раза в месяц, для повышения двигательной активности детей в течение дня, повышения жизненного тонуса детей.

## Показатели физической подготовленности

		4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10м с хода (сек)	мальчики	3,3 – 2,4	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	девочки	3,4 – 2,6	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
Скорость бега на 30м со старта (сек)	мальчики	10,5 – 8,8	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	девочки		10,7 – 8,7	9,8 – 8,3 8,9 – 7,7	8,7 – 7,3
Длина прыжка с места (см)	мальчики	53,5 – 76,6	81,2 – 102,4	86,3 – 108,7	94 – 122,4
	девочки	51,1 – 73,9	66 – 94	77,7 – 99,6	80 – 123
Дальность броска правой рукой (м)	мальчики	2,5 – 4,1	3,9 – 5,7	4,4 – 7,9	6,0 – 10,0
	девочки	2,4 – 3,4	3,0 – 4,4	3,3 – 5,4	4,0 – 6,8
Дальность броска левой рукой (м)	мальчики	2,0 – 3,4	2,4 – 4,2	3,3 – 5,3	4,2 – 6,8
	девочки	1,8 – 2,8	2,5 – 3,5	3,0 – 4,7	3,0 – 5,6
Дальность броска набивного мяча весом 1кг из-за головы (см)	мальчики	117 – 185	187 – 270	221 – 303	242 – 360
	девочки	97 – 178	138 – 221	156 – 256	193 - 313
Скорость бега	90м		30,6 – 25,0		
	120м			35,7 – 29,2	
	150м				41,2 – 33,6

### 3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Материально – техническое обеспечение

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений, праздников необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Музыкальный центр: 1 шт.

Аудиозаписи: имеются и обновляются

Проектор: 1 шт. Выдвижной экран для проектора 1 шт.

Условия реализации Программы составлены по содержанию нормативных требований Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации N 28 от 28.09.2020 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 " Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучение, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Реализация Программы осуществляется в группах компенсирующей направленности.

При реализации Программы инструктором по физической культуре организуются разные формы деятельности детей, как на территории дошкольной организации, так и в её помещении.

Непрерывная образовательная деятельность (занятия) по физическому развитию детей в возрасте от 4 до 7 лет организовывается не менее 3 раз в неделю. Ее длительность зависит от возраста детей и составляет:

средней группе - 20 мин.,

старшей группе - 25 мин.,

подготовительной группе - 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5 - 7 лет непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию детей организована на открытом воздухе. Ее проводят только при отсутствии у детей медицинских

противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию максимально организовывается на открытом воздухе.

Непрерывная образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла занимает не менее 50% общего времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность.

**Учебный план непрерывно образовательной деятельности основной образовательной программы дошкольного образования.**

Возрастная группа	Количество учебной нагрузки НОД по программе					
	в неделю		в месяц		в год	
	занятий	часов	занятий	часов	занятий	часов
Средняя группа	10	3 часа 20 мин.	40	13 часов 20 мин.	340	113 часа 20 мин.
Старшая группа	13	5 часов 25 мин.	52	21 час 40 мин.	442	184 часа 35 мин.
Подготовительная группа	13	6 часов 30 мин	52	26 час 00 мин	442	260 часа

Продолжительность непрерывной образовательной деятельности

Возрастная группа	Продолжительность НОД
Средняя группа	Не более 20 минут
Старшая группа	Не более 25 минут
Подготовительная группа	Не более 30 минут

### Максимально допустимый объем образовательной нагрузки

Возрастная группа	I половина дня	II половина дня	Весь день
Средняя группа	не превышает 40 минут	не превышает 20 минут	не превышает 40 минут
Старшая группа	не превышает 1ч 15 минут	не превышает 25 минут	не превышает 1ч 15 минут
Подготовительная группа	не превышает 1ч 30 мин	не превышает 30 минут	не превышает 1ч 30 мин

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна.

Максимально допустимое количество занятий в первой половине дня в средних группах не превышает 2-х, а в старшей и подготовительной 3-х занятий. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности – не менее 10 минут. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводится физкультурная минутка, включающая упражнения на профилактику зрения, общей и мелкой моторики, снятие мышечной усталости. В теплое время года максимальное число занятий проводится на участке во время прогулки.

Образовательная деятельность, требующая повышенной активности и умственного напряжения детей, организуется в первую половину дня. Для профилактики утомления детей проводятся физкультурные, музыкальные занятия.

Непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию детей в возрасте от 4 до 7 лет организуется не менее 3-х раз в неделю (в спортивном зале- 2 раза). В связи с имеющимися в ГБДОУ условиями, с целью оздоровления детей третий период непрерывной образовательной деятельности по физическому развитию в дошкольных группах (3-7 лет) реализуется через организацию игровой деятельности по физическому воспитанию на улице и 1 раз в неделю в бассейне.

**Расписание занятий**

**по физической культуре на 2024 – 2025 учебный год.**

Инструктор по физической культуре  
Казакова Ирина Александровна

День недели	Время проведения	Место проведения	Группа
Понедельник	9 <sup>00</sup> -9 <sup>30</sup>	на улице	3 подготов.гр
	9 <sup>40</sup> -10 <sup>10</sup>		11 подготов.гр
	10 <sup>20</sup> -10 <sup>45</sup>		1 старш.гр
	10 <sup>55</sup> -11 <sup>25</sup>		4 подготов.гр
	12 <sup>00</sup> -12 <sup>30</sup>		8 подготов.гр
Вторник	9 <sup>00</sup> -9 <sup>25</sup>	на улице	12 старш.гр
	9 <sup>35</sup> -10 <sup>00</sup>		7 старш.гр
	10 <sup>10</sup> -10 <sup>35</sup>		9 старш.гр
	10 <sup>45</sup> -11 <sup>15</sup>		6 подготов.гр
	12 <sup>00</sup> -12 <sup>30</sup>		2 подготов.гр
Среда	9 <sup>00</sup> -9 <sup>25</sup>	в зале	1 старш.гр
	9 <sup>35</sup> -9 <sup>55</sup>		5 средн.гр
	10 <sup>10</sup> -10 <sup>30</sup>		10 средн.гр
	10 <sup>40</sup> -11 <sup>10</sup>		3 подготов.гр
	12 <sup>00</sup> -12 <sup>30</sup>		11 подготов.гр
Четверг	9 <sup>00</sup> -9 <sup>25</sup>	в зале	12 старш.гр
	9 <sup>35</sup> -10 <sup>05</sup>		2 подготов.гр
	10 <sup>20</sup> -10 <sup>50</sup>		8 подготов.гр
	11 <sup>00</sup> -11 <sup>30</sup>		4 подготов.гр
	12 <sup>00</sup> -12 <sup>30</sup>		6 подготов.гр
Пятница	9 <sup>00</sup> -9 <sup>25</sup>	в зале	9 старш.гр
	9 <sup>35</sup> -9 <sup>55</sup>		10 средн.гр
	10 <sup>10</sup> -10 <sup>30</sup>		5 средн.гр
	10 <sup>40</sup> -11 <sup>05</sup>		7 старш.гр

## Организация развивающей предметно – пространственной среды в соответствии с ФГОС ДО

*Безопасность и психологическая комфортность* пребывания детей в зале обеспечиваются за счёт соблюдения требования постановления главного государственного санитарного врача Российской Федерации N 28 от 28.09.2020 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 " Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучение, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

- 1.Зал обеспечивается естественным светом в течении всего года.
- 2.Продольное расположение зала соответствует направлению солнечных лучей.

Необходимым условием полноценного выполнения физических упражнений является соответствующее двигательное пространство. В помещении зала выделены три зоны двигательного пространства:

Первая – для выполнения упражнений на месте (общеразвивающих упражнений, статических поз, ходьбы бега). Размер этой зоны зависит от антропологических размеров тела ребёнка: роста, размера рук, длины ног.

Вторая – определяется минимальным объёмом пространства, на котором дети могут без помех ходить, прыгать вверх, спрыгивать со скамейки, лазать по канату, выполнять упражнения в паре, в кругу, взявшись за руки.

Третья – для перемещений, связанных с ходьбой, бегом, ведением и метанием мяча, прыжкам в высоту и в длину с разбега.

Физкультурное оборудование соответствует педагогическим, гигиеническим, эргономическим требованиям. Использование оборудования способствует эффективной организации педагогического процесса, позволяющей успешно решать дидактические, оздоровительные и воспитательные задачи.

Одним из необходимых требований является обеспечение безопасности детей при использовании оборудования. Каждое пособие прочное, надёжное, пригодное для эксплуатации. Обеспечена надёжность и устойчивость крупных пособий.

Правильный подбор оборудования прежде всего содействует освоению ребёнком жизненно важных двигательных навыков (ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания).

Для формирования навыков ходьбы необходимы:

- дорожки разной длины и ширины;
- дорожки с нарисованными следами;
- наклонные доски;
- верёвочки;
- канаты;
- ленты;
- зрительные ориентиры;

Для укрепления мышц поддерживающие свод стоп:

массажные коврики;

ребристые доски;

дорожные модули;

тропа здоровье;

Для формирования навыков бега:

верёвочки;

обручи;

набивные мячи или мягкие модули;

Для освоения прыжков:

длинные и короткие скакалки;

переносные стойки;

гимнастические маты;

резинки;

обручи;

Для освоения лазания:

дуги большие и малые;

канат с узлом;

пирамиды;

гимнастические стенки;

верёвочная лестница;

Для формирования навыков метания:

большие, средние и малые мячи;

-мешочки с песком;

обручи;

корзины;

цели;

кольцебросы;

кегли;

мячи для баскетбола;

Для развития функций равновесия:

поможет использование выше перечисленных пособий;

Для выполнения общеразвивающих упражнений:

резиновые мячи (диаметр от 6-8 до 22 см);

набивные мячи (0,5- 1 кг);

валики;

крупные гимнастические мячи;

фитболы;

ленты и султанчики;

флажки;

кубики;

платочки;

Для обучения спортивным играм и упражнениям:

маски;

летающие тарелки;

бадминтон;

*Трансформируемость пространства* зала предполагает возможность изменений предметно – пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации от меняющихся интересов и возможностей детей. проведения спортивных праздников.

проведение эстафет

дней здоровья

совместных мероприятий с семьями воспитанников

досугов и развлечений посвящённой определённой тематике.

Вывод: развивающая предметно- пространственная среда зала может трансформироваться что обеспечивает организацию разных видов деятельности (игровую, коммуникативную, познавательную, развивающую, двигательную, творческую).

*Полифункциональность оборудования и материалов* зала обеспечена возможностью разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, матов, мягких модулей, нетрадиционного оборудования, спортивного оборудования.

Наличие в зале различных зон (для игр, для развития ловкости, быстроты, равновесия)

Разнообразных материалов игр, игрушек и оборудования обеспечивающих свободный выбор детей.

Двигательную познавательную и исследовательскую активность детей обеспечивает вариативность среды.

Свободный доступ детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, спортивному инвентарю.

## Учебно-методическая и информационное обеспечение программы

Название задачи	Материалы оборудования	Учебно-наглядные пособия	Информационные и технические средства
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оборудование для ходьбы, бега, равновесия.</li> <li>2. Оборудование для прыжков.</li> <li>3. Оборудование для катания, бросания, ловли.</li> <li>4. Оборудование для ползания и лазанья.</li> <li>5. Оборудование для упражнений общеразвивающего воздействия.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Доска с ребристой поверхностью, коврик массажный, скамейка гимнастическая.</li> <li>2. Гимнастический набор: обручи, рейки, палки; дорожка-мат, мат гимнастический, скакалка.</li> <li>3. Кегли, кольцеброс, мешочек с грузом, мячи.</li> <li>4. Дуга, лестница с зацепами, лабиринт игровой, гимнастическая стенка.</li> <li>5. тренажеры простейшего типа, кольцо плоское, лента короткая, массажеры, мяч набивной, обруч.</li> </ol>	<p>Наглядно-дидактический материал;</p> <p>Игровые атрибуты; «Живые игрушки» (воспитатели или дети, одетые в соответствующие костюмы); Считалки, загадки;</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. CD и аудио материал</li> <li>2. Дидактические игры</li> </ol>

## Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)

1. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Голубева Г. Г., Лопатина Л. В., Ноткина Н. А., Овчинникова Т. С., Яковлева Н. Н. Программа воспитания и обучения дошкольников с тяжелыми нарушениями речи. - СПб., 2009.
2. Нищева Н. В. Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет. — СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013
3. М.А. Васильева, В.В. Гербова, Т.С. Комарова  
Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез
4. Л.Д. Глазырина  
-Физическая культура – дошкольникам. – М.: Владос, 2004.  
-Физическая культура в средней, старшей, подготовительной группе детского сада. – М.: Владос, 2005.
5. Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин  
-Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошкол. учреждений - М.: Гуманитар. изд. центр Владос, 2005.
6. Н.С. Голицына  
-Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М.: Скрепторий, 2004.  
- План работы воспитателя по физической культуре. - М.: Скрипторий 2003, 2007.
7. М.Д. Маханева  
-С физкультурой дружить - здоровым быть. – М.: ТЦ «Сфера», 2009.
8. Т.С. Овчинникова  
-Подвижные игры, физминутки и упражнения с речью и музыкой. - СПб.:Каро, 2006.
9. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, М.А. Рунова  
-Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений. – М.: Мозаика-синтез, 2015.
- 10.М.А. Рунова  
-Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2017.  
-Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 3-4 (4-, 5-7) лет (с учетом уровня двигательной активности): Пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. – М.: Просвещение, 2006.

11. А.П. Щербак  
- Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. – М.: Владос, 2007.
12. В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак  
- Физкультурные праздники в детском саду. – М.: Просвещение, 2013.
13. Т.Е. Харченко  
- Организация двигательной деятельности детей в детском саду. - СПб.: Детство-Пресс, 2010.

**Организационный раздел**  
**Структура реализации образовательной деятельности**  
**Средняя группа**

Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
<b>Сентябрь</b>	Номер занятия	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
	Задачи	<p>Учить:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры;</li> <li>2. подпрыгивать вверх энергично;</li> <li>3. подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками.</li> </ol> <p>Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке</p>			
	1 - я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, в рассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена			
	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем
	2-я часть: <b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина - 3 м, ширина - 15 см).</li> <li>2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).</li> <li>3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина - 10 см).</li> <li>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».</li> <li>2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.</li> <li>3. Повтор подпрыгивания.</li> <li>4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение - стоя на коленях.</li> <li>2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</li> <li>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.</li> <li>4. Подлезание под дугу, точно 2 колоннами.</li> <li>5. Прыжки на двух ногах между кеглями</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</li> <li>2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.</li> <li>3. Ходьба по скамейке (высота - 15 см), перешагивая через кубики, руки на поясе.</li> <li>4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах</li> </ol>
	3-я часть: <b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»
	<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой	«Пойдем в гости»

1	2	3	4	5	6
	Номер занятия	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
Октябрь	Задачи	<p>Учить :</p> <p>4. сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре;</p> <p>5. находить свое место при ходьбе и беге.</p> <p>Развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.</p> <p>Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления: в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на двух ногах</p>			
	1 -я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба в рассыпную, на сигнал - построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках			
	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	Без предметов	С мячом	С кубиками
	2 -я часть: <b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине - присесть.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах до предмета.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение - стоя на коленях.</p> <p>3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой</p>	<p>1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.</p> <p>2. Подлезание под дуги.</p> <p>3. Ходьба по доске (ширина - 15 см) с перешагиванием через кубики.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии</p>	<p>1. Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Прокатывание мяча по дорожке.</p> <p>3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики.</p> <p>4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально)</p>
	3 -я часть: <b>Подвижные игры</b>	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка», «Огуречик»	«Мы веселые ребята», «Карусель»
	<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне за «котом», как «мыши», чередование с обычной ходьбой	Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Детский Сад № 23 Комбинированного Вида Невского Района  
Санкт-Петербурга, ГБДОУ, Детский сад Двадцать три

08.08.24 13:34 (MSK)

Простая подпись

1	2	3	4	5	6
	Номер занятия	Занятия 1—2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
<b>Ноябрь</b>	<b>Задачи</b>	<p>У п р а ж н я т ь :</p> <p>1. в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки;</p> <p>2. в бросании мяча о землю и ловле его двумя руками;</p> <p>3. в ходьбе и беге с изменением направления;</p> <p>4. в прыжках на двух ногах;</p> <p>5. в перебрасывании мяча и др.;</p> <p>6. в ползании на животе по скамейке.</p> <p>З а к р е п л я т ь умения удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, ползание на четвереньках; соблюдать правильную осанку; ходьба и бег между предметами, не задевая их</p>			
	<b>1 - я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал			
	<b>Общеразвивающие игры</b>	Без предметов	Без предметов	С мячом	С флажками
	<b>2 - я часть: Основные виды движений</b>	<p>1. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p>2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5 м).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры.</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2 м)</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3 м)</p>	<p>1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки через бруски (взмах рук).</p> <p>3. Ходьба по шнуру (по кругу).</p> <p>4. Прыжки через бруски.</p> <p>5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Игра «Переправься через болото».</p> <p>Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»</p>
	<b>3 - я часть: Подвижные игры</b>	«Самолеты», «Быстрее к своему флажку»	«Цветные автомобили»	«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок...»
	<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений	Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	«Найдем цыпленка»	«Вверх и вниз»(ходьба «в гору и с горы»)

1	2	3	4	5	6
Декабрь	Номер занятия	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
	Задачи	Учить перестраиваться в пары на месте; ловить мяч; правильному хвату при ползании; соблюдать дистанцию во время передвижения. Упражнять в мягком приземлении при прыгивании; в ползании на четвереньках на повышенной опоре. Закреплять умение прокатывать мяч; навык нахождения своего места в колонне; прыжки на двух ногах. Развивать глазомер			
	1 -я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне			
	Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажками	С кубиками	Без предметов
	2-я часть: <b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки со скамейки (20 см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25 см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20 см)	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыгивание через кубики на двух 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
	3-я часть: <b>Подвижные игры</b>	«Трамвай», «Карусели»	«Поезд»	«Птичка и птенчики»	«Котята и щенята»
	<b>Малоподвижные игры</b>	«Где спрятано?»	Ходьба обычным шагом и на носочках в чередовании	Ходьба в колонне по одному	«Не боюсь»

1	2	3	4	5	6
Январь	Номер занятия	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
	Задачи	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в ползании по скамейке на четвереньках; в перешагивании через препятствие; в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен. Закреплять умение подлезать под шнур; отбивать мяч о пол; действовать по сигналу. Учить соблюдать дистанцию во время передвижений; ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом на середине			
	1 -я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий			
	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С мячом	С косичкой	С обручем	Без предметов
	2-я часть: 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 бок, 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)
	3-я часть: <b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Самолеты»	«Цветные автомобили»	«Котята и щенята»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба по ребристой доске	Ганцевальные движения	«Где спрятано?»	«Кто назвал?»	

1	2	3	4	5	6
Февраль	Номер занятия	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
	Задачи	<p>Развивать умение быть инициативным в подготовке и уборке мест занятий.</p> <p>Учить ловить мяч двумя руками; ходьбе и бегу по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры.</p> <p>Закреплять упражнения в равновесии, навык подлезания на четвереньках. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения</p>			
	1 -я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег в рассыпную с остановкой, перестроение в звенья			
	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	С мячом	Без предметов	Без предметов
	2 -я часть: <b>Основные виды движений</b>	<p>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>2. Прокатывание мяча между предметами.</p> <p>3. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт.).</p> <p>4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)</p>	<p>1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.</p> <p>2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5-6 раз).</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке</p>	<p>1. Ползание по наклонной доске на четвереньках.</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см).</p> <p>4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2 м)</p>	<p>5. Ходьба и бег по наклонной доске.</p> <p>1. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек».</p> <p>2. Игровое задание «Пробеги по мостику».</p> <p>3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p>
	3 -я часть: <b>Подвижные игры</b>	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелет птиц»	«Кролики в огороде»
	<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба с хлопком на счет «три»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба на месте, с передвижением вправо, влево, вперед, назад	«Найди и промолчи»

1	2	3	4	5	6
<b>Март</b>	Номер занятия	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3—4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
	Задачи	Учить правильно занимать исходное положение при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице; сознательно относиться к правилам игры. Упражнять в бросании мяча через сетку, в ходьбе и беге по кругу с выполнением заданий, в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске, в перешагивании через предметы			
	1 -я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, враспышную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три			
	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С обручем	С малым мячом	С флажками	Без предметов
	2-я часть: <b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Перебрасывание 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)	1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1 м). 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	1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку. 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	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перешагивание через набивные мячи. 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
	3 -я часть: <b>Подвижные игры</b>	«Бездомный заяц»	«Подарки»	«Охотники и зайцы»	«Наседка и цыплята»
	<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному	«Эхо»	«Найди зайца»	«Возьми флажок»

1	2	3	4	5	6
<b>Апрель</b>	Номер занятия	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
	Задачи	<p>Учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдении дистанции во время передвижения и построения.</p> <p>Закреплять умения принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, в ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре.</p> <p>Развивать умение в ходьбе и беге со сменой ведущего.</p> <p>Повторить упражнение в перебрасывании мяча друг другу</p>			
	1 -я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; в рассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; в рассыпную между предметами, не задевая их			
	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов
	2-я часть: <b>Основные виды движений</b>	<p>1. Прыжки в длину с места (фронтально).</p> <p>2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раза) поточно.</p> <p>3. Метание мячей в вертикальную цель.</p> <p>4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз</p>	<p>1. Метание мешочков на дальность.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине - присесть, встать, пройти</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 35 см).</p> <p>2. Прыжки в длину с места.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу.</p> <p>4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками</p>
	3-я часть: <b>Подвижные игры</b>	«Совушка»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»
	<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений	«Стоп»	«Угадай по голосу»	Ходьба и танцевальные упражнения

1	2	3	4	5	6
	Номер занятия	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
	Задачи	Учить бегать и ходить со сменой ведущего; лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места; в перебрасывании мяча друг другу; в метании правой и левой рукой на дальность, в вертикальную цель; в ползании по скамейке на животе; в прыжках через скамейку; в игре «Удочка»			
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полуприседе; бег «Лошадки»			
	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов
	2-я часть:  <b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах  (2-3 м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке,  хват с боков. 3. Прыжки через скакалку. 4. Подвижная игра «Удочка»	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше.  2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Игровое задание «Один - двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу - двумя руками снизу, ловля после отскока
	3-я часть: <b>Подвижные игры</b>	«Котятя и щенята»	«Зайцы и волк»	«Подарки»	«У медведя во бору»
	<b>Малоподвижные игры</b>	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найти Мишу»

**Подготовительная группа**

Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
<b>Сентябрь</b>	Номер занятия	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
	Задачи	<p><b>У п р а ж н я т ь :</b></p> <p>1. в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов;</p> <p>2. в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу;</p> <p>3. в сохранении равновесия на повышенной опоре.</p> <p><b>Р а з в и в а т ь</b> точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. <b>П о в т о р и т ь</b> упражнения:</p> <p>4. на перебрасывание мяча и подлезании под шнур;</p> <p>5. в перелезании через скамейку;</p> <p>6. прыжки на двух ногах;</p> <p>7. акробатический кувырок</p>			
	1-я часть <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10м - ходьба, 20 м - бег); бег враспынную; ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах; бег до 60 сек; перестроение в колонну по три			
	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	С палкой	С мячом	С обручем
	2-я часть <b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, представляя пятку к носку (с мешочком на голове). 2. Прыжки на двух ногах через шнур. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи.	1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета. 2. Подлезание под шнур правым и левым боком. 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя способами (расстояние - 4 м). 4. Упражнение «Крокодил».	1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками. 2. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце кувырок). 3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.	<p><i>Игровые упражнения</i></p> <p>1. «Ловкие ребята» (тройки). 2. «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу). 3. «Догони свою пару» (ускорение). 4. «Проводи мяч».</p>

1	2	3	4	5	6
		4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние — 3 м)	5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке)	4. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый раз под ногой, на середине скамейки - поворот, приседание и ходьба до конца снаряда	5. «Круговая лапта» (выбывалы, в кругу две команды) <i>Эстафеты</i> 1. «Дорожка препятствий». 2. «Пингвины» (две команды). 3. «Быстро передай» (бокком). 4. «Крокодилы» (в парах две команды). 5. «Фигуры»
	3-я часть <b>Подвижные игры</b>	«Кто быстрее доберется до флажка?»	«Не оставайся на полу»	«Жмурки»	
	<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями	«Вершки и корешки»	«Найди и промолчи»	
<b>Октябрь</b>	Номер занятия	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
	Задачи	<p>Учить:</p> <p>1. выполнять прыжки вверх из глубокого приседания.</p> <p>Закреплять:</p> <p>2. навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями.</p> <p>Упражнять:</p> <p>3. в сохранении равновесия;</p> <p>4. прыжках;</p> <p>5. бросании мяча;</p> <p>6. приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки;</p> <p>7. переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений</p>			
	1-я часть <b>Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут			
	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Со скакалкой	С кеглями	Со скакалкой	С мячом

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Детский Сад № 23 Комбинированного Вида Невского Района  
Санкт-Петербурга, ГБДОУ, Детский сад Двадцать три

08.08.24 13:34 (MSK)

Простая подпись

1	2	3	4	5	6
	<b>2-я часть Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине - присесть, встать и пройти дальше; боком приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой. 3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу	1. Прыжки с высоты (40 см). 2. Отбивание мяча одной рукой на месте. 3. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками. 4. Пролезание через три обруча, в обруч прямо и боком	1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе прямо, подтягиваясь руками. 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову, с мешочком на голове. 4. Прыжки вверх из глубокого приседа	<i>Игровые упражнения</i> 1. «Проведи мяч». 2. «Круговая лапта». 3. «Кто самый меткий?». 4. «Эхо» (малоподвижная). 5. «Совушка». <i>Эстафеты</i> 1. «Кто быстрее?» (ведение мяча). 2. «Мяч водящему» (2-3 команды). 3. «Ловкая пара». 4. «Не задень» (2-3 команды)
	<b>3-я часть Подвижные игры</b>	«Стоп»	«Дорожка препятствий»	«Охотники и утки»	
	<b>Малоподвижные игры</b>	«Вершки и корешки»	«Фигуры»	«Фигурная ходьба», «Улитка, иголка и нитка»	
<b>Ноябрь</b>	Номер занятия	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
	Задачи	<p>Учить:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ходьбе по канату;</li> <li>2. прыжкам через короткую скакалку;</li> <li>3. бросанию мешочков в горизонтальную цель;</li> <li>4. переходу по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке. Упражнять:</li> <li>5. в энергичном отталкивании в прыжках;</li> <li>6. подползании под шнур;</li> <li>7. прокатывании обручей;</li> <li>8. ползании по скамейке с мешочком на голове;</li> <li>9. равновесии.</li> </ol> <p>Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами</p>			

1	2	3	4	5	6
	1-я часть <b>Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, парами, с ускорением, «змейкой», между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с выполнением заданий			
	<b>Общеразвивающие игры</b>	С обручами	Со скакалкой	На гимнастической скамейке	Игра «Запрещенное движение»
	2-я часть <b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по канату боком приставным шагом. 2. Прыжки через шнуры. 3. Эстафета «Мяч водящему». 4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур	1. Прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед. 2. Ползание под шнуром боком. 3. Прокатывание обруча друг другу. 4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант, расстояние 3 м)	1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 2. Метание в горизонтальные цели (расстояние 4 м). 3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другую пролет по диагонали. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе	<i>Игровые упражнения</i> 1. «Перелет птиц». 2. «Лягушки и цапля». 3. «Что изменилось?». 4. «Удочка». 5. «Придумай фигуру». <i>Эстафеты</i> 1. «Быстро передай» (в колонне). 2. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ноге). 3. «Собери и разложи» (обручи). 4. «Летает - не летает». 5. «Муравейник»
	3-я часть <b>Подвижные игры</b>	«Перелет птиц»	«Мышеловка»	«Рыбак и рыбки»	
	<b>Малоподвижные игры</b>	«Затейники»	«Эхо»	«Придумай фигуру» (ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями)	
<b>Декабрь</b>	Номер занятия	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
	Задачи	Закреплять навыки и умения: 1. ходьбы с выполнением задания по сигналу; 2. бега с преодолением препятствий, парами; 3. перестроения с одной колонны в две и три; 4. соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Р а з в и в а т ь координацию движения при ходьбе по ограниченной площади опоры.			

1	2	3	4	5	6
		Упражнять:			
		1. в прыжках при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах;			
		2. переползании по гимнастической скамейке;			
		3. лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет			
	1-я часть <b>Вводная</b>	Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроение в ходьбе «один - два». Бег враспынную, с преодолением препятствий (6-8 брусков), между набивными мячами			
	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С малым мячом	С гимнастической палкой	С малым мячом	В парах
	2-я часть <b>Основные виды движений</b>	1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 2. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки. 4. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 5. Эстафета «Передал - садись»	1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние 3 м). 3. Упражнение «Крокодил». 4. Отбивание мяча в ходьбе. 5. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»)	1. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, обручи. 3. Переползание по прямой - «Крокодил» (расстояние 3 м). 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 5. Перебрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания	<i>Игровые упражнения</i> 1. «Догони пару». 2. «Ловкая пара». 3. «Снайперы». 4. «Затейники». 5. «Горелки». <i>Эстафеты</i> 1. «Передал - садись». 2. «Гонка тачек». 3. «Хитрая лиса». 4. «Перемени предмет». 5. «Коршун и наседки». 6. «Загони льдинку». 7. «Догони мяч». 8. «Паутинки» (обручи, ленты)
	3-я часть <b>Подвижные игры</b>	«Ловля обезьян»	«Перемени предмет»	«Два Мороза»	
	<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному	«Летает - не летает»	«Пройди бесшумно»	

1	2	3	4	5	6
	Номер	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятие 5-6</b>	<b>Занятие 7-8</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

занятия				
Задачи	<p>Учить :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ходьбе приставным шагом;</li> <li>2. прыжкам на мягком покрытии;</li> <li>3. метанию набивного мяча. Закреплять :</li> <li>4. перестроение из одной колонны в две по ходу движения;</li> <li>5. переползание по скамейке. Развивать :</li> <li>6. ловкость и координацию в упражнениях с мячом;</li> <li>7. навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу;</li> <li>8. умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить :</li> <li>9. упражнения на равновесие на гимнастической стенке;</li> <li>10. прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед</li> </ol>			
1-я часть <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприседе, в рассыпную. Бег «змейкой», с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки, шаг «голова по кругу». Повороты налево, направо			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	На скамейках	С кеглями	С большим мячом	Без предметов
2-я часть <b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м.</li> <li>2. Подлезание под палку (40 см).</li> <li>3. Перешагивание через шнур (40 см).</li> <li>4. Ползание по скамейке с мешочком на спине.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на мат с места (толчком двух ног).</li> <li>2. Прыжки с разбега (3 шага).</li> <li>3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками.</li> <li>4. Переползание по скамейке с мешочком на спине, с чередованием с подлезанием в обруч</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.</li> <li>3. Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом.</li> </ol>	<p><i>Игровые упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение мяча клюшкой - «Ловкий хоккеист».</li> <li>2. «Догони пару».</li> <li>3. «Снайперы» (кегли, мячи).</li> <li>4. «Точный пас».</li> <li>5. «Мороз - красный нос».</li> <li>6. «Жмурки».</li> <li>7. «Платочек».</li> </ol>

1	2	3	4	5	6
		11. Отбивание мяча правой и левой рукой в движении. 12. Прыжки на левой и правой ноге через шнур. 13. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками		5. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 6. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове	<i>Эстафеты</i> 5. «Ловкий хоккеист». 6. «Пронеси - не урони». 7. «Пробеги - не задень». 8. «Мяч водящему». 9. «Воевода с мячом»
<b>Февраль</b>	3-я часть <b>Подвижные игры</b>	«Кто скорее доберется до флажка?»	«Ловишки с ленточкой»	«Горшки», «Волк во рву»	6. «Гусеница»
	<b>Малоподвижные игры</b>	«Что изменилось?»	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений руками	Ходьба по массажным дорожкам	
	Номер занятия	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3—4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
	Задачи	<p><b>У п р а ж н я т ь :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу;</li> <li>прыжках и бросании малого мяча;</li> <li>ходьбе и беге с изменением направления;</li> <li>ползании по гимнастической скамейке;</li> <li>ходьбе и беге между предметами;</li> <li>пролезании между рейками;</li> <li>перебрасывании мяча друг другу. <b>У ч и т ь :</b></li> <li>ловить мяч двумя руками;</li> <li>ходить и бегать по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. <b>З а к р е п л я т ь</b> упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения.</li> </ol> <p><b>Р а з в и в а т ь</b> ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель</p>			
1-я часть <b>Вводная</b>	Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура», с изменением направления, между предметами, враспынную. Бег в умеренном темпе до 1,5 мин. Перестроение в колонны по два и по три. Ходьба по канату боком приставным шагом				

1	2	3	4	5	6
	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С малым мячом	С обручем	С малым мячом	Без предметов
	2-я часть <b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову. 5. Бросание мяча с произведением хлопка. 6. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком. 7. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров	1. Прыжки через набивные мячи (6-8 шт.). 2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м. 3. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 4. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5-6 м). 5. Ползание на животе с подтягиванием двумя руками за край скамейки. 6. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние 3 м). 2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком. 3. Ходьба на носках между набивными мячами, пролезание между рейками. 4. Лазание по гимнастической стенке. 5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове	<i>Игровые упражнения</i> 1. «Пробеги - не задень». 2. «По местам». 3. «Мяч водящему». 4. «Пожарные на учениях». 5. «Ловишки с мячом». <i>Эстафеты</i> 1. Прыжковая эстафета со скамейкой. 2. «Дни недели». 3. «Мяч от пола». 4. «Через тоннель». 5. «Больная птица». 6. «Палочка-выручалочка» (с расчетом по порядку)
	3-я часть <b>Подвижные игры</b>	«Не попадись»	«Ловишка, лови ленту»	«Охотники и звери»	
	<b>Малоподвижные игры</b>	«Эхо»	Ходьба в колонне по одному, корректирующая ходьба	«Кто ушел?»	
	Номер занятия	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
<b>Март</b>	Задачи	Закрепить: 1. навык ходьбы и бега в чередовании; 2. перестроение в колонну по одному и по два в движении; 3. лазание по гимнастической стенке.			

1	2	3	4	5	6
		<p>Упражнять:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. в сохранении равновесия;</li> <li>2. энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках;</li> <li>3. беге до 3 минут;</li> <li>4. ведении мяча ногой. Развивать:</li> <li>5. координацию движений в упражнениях с мячом;</li> <li>6. ориентировку в пространстве;</li> <li>7. глазомер и точность попадания при метании. Учить вращать обруч на руке и на полу</li> </ol>			
	1-я часть <b>Вводная</b>	<p>Ходьба и бег в чередовании (ходьба - Ю м, бег - 20 м), враспынную; строевые упражнения; перестроение в колонны по одному и по два в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в три колонны на счет «раз-два-три»; бег до 3 мин; ходьба и бег «змейкой»</p>			
	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	С палкой	Без предметов	С большим мячом
	2-я часть <b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: представляя пятки к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге.</li> <li>3. Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка; с поворотом кругом</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места.</li> <li>2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками.</li> <li>3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</li> <li>4. Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола.</li> <li>5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 команды).</li> <li>2. Пролезание в обруч в парах.</li> <li>3. Прокатывание обручей друг другу.</li> <li>4. Вращение обруча на кисти руки.</li> <li>5. Вращение обруча на полу.</li> <li>6. Лазание по гимнастической стенке изученным способом</li> </ol>	<p><i>Игровые упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч).</li> <li>2. «Ведение мяча» (футбол).</li> <li>3. «Мяч о стенку».</li> <li>4. «Быстро по местам».</li> <li>5. «Тяни в круг».</li> </ol> <p><i>Эстафеты</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Пингвины».</li> <li>2. «Пробеги - не сбей».</li> <li>3. Волейбол с большим мячом.</li> <li>4. «Мишень - корзинка».</li> <li>5. «Ловкие ребята» (спрыгивание; продвижение по</li> </ol>

1	2	3	4	5	6
	3-я часть <b>Подвижные игры</b>	«Кто быстрее доберется до флажка?»	«Горелки»	«Жмурки»	наклонной лестнице; по ска- мейке на четвереньках)
	<b>Малоподвиж- ные игры</b>	«Эхо»	«Придумай фигуру»	«Стоп»	
	Номер занятия	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
<b>Апрель</b>	Задачи	<p>У ч и т ь :</p> <p>1. ходьбе парами по ограниченной площади опоры;</p> <p>2. ходьбе по кругу во встречном направлении - «Улитка». З а к р е п л я т ь :</p> <p>3. ходьбу с изменением направления;</p> <p>4. бег с высоким подниманием бедра;</p> <p>5. навык ведения мяча в прямом направлении;</p> <p>6. лазание по гимнастической скамейке;</p> <p>7. метание в вертикальную цель;</p> <p>8. ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу;</p> <p>9. лазание по гимнастической стенке одноименным способом. П о в т о р и т ь :</p> <p>10. прыжки с продвижением вперед;</p> <p>11. ходьба и бег с ускорением и замедлением;</p> <p>12. ползание по гимнастической скамейке;</p> <p>13. упражнения на сохранение равновесия;</p> <p>14. прыжки через короткую скакалку;</p> <p>15. ходьба по канату с сохранением равновесия. С о в е р ш е н с т в о в а т ь прыжки в длину с разбега</p>			
	1-я часть Вводная	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «Улитка» - ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба врас-сыпную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз-два»			
	<b>Общеразви- вающе упражнения</b>	С обручами	Без предметов	Со скакалкой	Без предметов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Детский Сад № 23 Комбинированного Вида Невского Района  
Санкт-Петербурга, ГБДОУ, Детский сад Двадцать три

08.08.24 13:34 (MSK)

Простая подпись

1	2	3	4	5	6
	2-я часть Основные виды движений	1. Ходьба парами по двум параллельным скамейкам. 2. Прыжки на двух ногах прямой с мешочком, зажатым между коленей. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. 5. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы	1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах. 2. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину. 3. Ведение мяча между предметами. 4. Прыжки через скамейку с продвижением вперед. 5. Прыжки в длину с разбега	1. Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4 м). 2. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине «Кто быстрее?». 3. Прыжки через скакалку произвольным способом. 4. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. 5. Ходьба боком приставным шагом по канату. 6. Прыжки в длину с разбега	<i>Игровые упражнения</i> 1. «Кто быстрее соберется?». 2. «Перебрось - поймай». 3. «Передал - садись». 4. «Дни недели». <i>Эстафеты</i> 1. Бег со скакалкой. 2. «Рыбак и рыбаки». 3. «Мяч через сетку». 4. «Быстро разложи - быстро собери». 5. «Мышеловка». 6. «Ловишки с ленточкой»
	3-я часть Подвижные игры	«Ловля обезьян»	«Прыгни - присядь»	«Охотники и утки»	
	Малоподвижные игры	«Пройди - не задень»	«Стоп»	Ходьба с выполнением заданий руками	
	Номер занятия	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
<i>Май</i>	Задачи	Учить: 1. бегать на скорость; 2. бегать со средней скоростью до 100 м. Упражнять: 3. в прыжках в длину с разбега; 4. перебрасывании мяча в шеренгах; 5. равновесии в прыжках; 6. забрасывании мяча в корзину двумя руками. Повторять: 7. упражнение «Крокодил»; 8. прыжки через скакалку; 9. ведение мяча			
	1-я часть Вводная	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения			
	Общеразвивающие упражнения	С малым мячом	С гимнастической палкой	С большим мячом	С обручами

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Детский Сад № 23 Комбинированного Вида Невского Района  
Санкт-Петербурга, ГБДОУ, Детский сад Двадцать три

08.08.24 13:34 (MSK)

Простая подпись

<p>2-я часть <b>Основные виды движений</b></p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг передача мяча перед собой и за спину. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг</p>	<p>1. Бег на скорость (30 м). 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расстояние 4 м); двумя руками от груди. 4. Ведение мяча ногой по прямой</p>	<p>1. Прыжки через скакалку. 2. Подвижная игра «Передача мяча в колонне». 3. Бег со средней скоростью 100 м. 4. Ведение мяча и забрасывание его в корзину. 5. Переползание на двух руках - «Крокодил»</p>	<p><i>Игровые упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>«Крокодил».</li> <li>Прыжки разными способами через скакалку.</li> <li>«Кто выше прыгнет?» (в высоту).</li> <li>«Мяч водящему».</li> </ol> <p><i>Эстафеты</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>«Кто быстрее?» (бег).</li> <li>Детский волейбол (через сетку двумя руками).</li> <li>«Ловкие футболисты».</li> <li>Комбинированная эстафета: ползание по скамейке с подтягиванием руками; прыжки через скакалку; подползание под дугой; перепрыгивание через рейку.</li> <li>«Кто дальше прыгнет?»</li> </ol>
<p>3-я часть <b>Подвижные игры</b></p>	<p>«Мышеловка»</p>	<p>«Лодочки и пассажиры»</p>	<p>«Прыгни - присядь»</p>	
<p><b>Малоподвижные игры</b></p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>	<p>«Запрещенное движение»</p>		

## Старшая группа

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-неделя
	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
1	2	3	4	5
<b>Сентябрь</b>				
<p><b>Задачи:</b> учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, энергичному отталкиванию от пола двумя ногами, взмаху рук в прыжке с дотягиванием до предмета, подбрасыванию мяча вверх, ходьбе с изменением темпа, пролезанию через обруч; упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в подбрасывании и ловле мяча, в перебрасывании мяча друг другу, в ходьбе с высоким подниманием коленей, в непрерывном беге, в прыжках с продвижением вперед.</p>				
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, врассыпную. Построение в три колонны. Бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	С гантелями	Без предметов	Дыхательная гимнастика
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с перешагиванием через воротца (высота 50 см).</li> <li>2. Прыжки на двух ногах</li> <li>3. с продвижением вперед змейкой между предметами.</li> <li>4. Перебрасывание мячей двумя руками снизу, после удара о пол - подбросить вверх.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета».</li> <li>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара в ладоши.</li> <li>3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват сбоку.</li> <li>4. Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо.</li> <li>2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове.</li> <li>3. Лазание по гимнастической лестнице, спуск по канату.</li> <li>Прыжки на двух ногах с мешочком между коленей</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Искусственная «Тропа здоровья».</li> <li>2. Биоэнергетическая гимнастика.</li> <li>3. Отбивание мяча о пол правой и левой рукой поочередно с продвижением вперед.</li> <li>4. Эстафета «Пингвины» (прыжки с зажатым между коленей мячом)</li> </ol>
<b>Подвижные игры</b>	«У медведя во бору»	«Не оставайся на полу»	«Уголки»	«Кто лучше прыгнет?»

документ подписан электронной подписью

Детский Сад № 23 Комбинированного Вида Невского Района  
Санкт-Петербурга, ГБДОУ, Детский сад Двадцать три

08.08.24 13:34 (MSK)

Простая подпись

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-неделя
	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
1	2	3	4	5
<b>Октябрь</b>				
<b>Задачи:</b> учить ходьбе строевым шагом, повороту во время ходьбы по сигналу, перестроению в три колонны, остановке по команде; упражнять в беге до 1 минуты, в перешагивании через шнуры, метании мяча в цель, в равновесии и прыжках; повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие.				
<b>Вводная</b>	Перестроение в колонну, по одному, по два, по три. Ходьба и бег в рассыпную. Бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски. Ходьба и по сигналу поворот «направо», «налево». Ходьба с разным положением рук и ног.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Биоэнергетическая гимнастика	Без предметов	С гимнастической палкой	Дыхательная гимнастика
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через бруски.</li> <li>2. Броски мяча двумя руками от груди друг другу.</li> <li>3. Прыжки на двух ногах через шнуры прямо, боком</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки, спрыгивание со скамьи на полусогнутые ноги.</li> <li>2. Переползание на четвереньках через препятствие - бревно.</li> <li>3. Метание в цель правой и левой рукой.</li> <li>4. Пролезание через обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пролезание через три обруча (прямо, правым, левым боком).</li> <li>2. Прыжки на 2 ногах на препятствие (высота 20 см), сделать 3 шага по препятствию, спрыгнуть вниз.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться, присесть, перешагнуть через брусок</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Искусственная «Тропа здоровья».</li> <li>2. Восточная гимнастика «Кувшинчик».</li> <li>3. Ведение мяча с последующим забрасыванием в корзину.</li> <li>4. Пальчиковый массаж</li> </ol>
<b>Подвижные игры</b>	«Медведи и пчелы»	«Охотники и зайцы»	«Эстафета парами»	«Парный бег»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Детский Сад № 23 Комбинированного Вида Невского Района  
Санкт-Петербурга, ГБДОУ, Детский сад Двадцать три

08.08.24 13:34 (MSK)

Простая подпись

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-неделя
	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
1	2	3	4	5
<b>Ноябрь</b>				
<b>Задачи:</b> учить перекладывать мяч (малый) из одной руки в другую при ходьбе по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; отработать навыки ходьбы с высоким подниманием коленей; бег врассыпную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу; развивать ловкость и устойчивое равновесие, координацию движений.				
<b>Вводная</b>	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево. Ходьба с высоким подниманием коленей. Бег врассыпную между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три. Ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	Восточная гимнастика «Кувшинчик», «Листочки»	С малым мячом	Ритмическая гимнастика «На арене цирка»
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием малого мяча из одной руки в другую перед собой и за спиной.</li> <li>2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по 2 раза.</li> <li>3. Отбивание мяча об пол одной рукой.</li> <li>4. Ходьба на носках, руки за голову, между брусками</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками.</li> <li>2. Ведение мяча с продвижением вперед.</li> <li>3. Подъем на шведскую стенку, спуск - по канату.</li> <li>4. Ползание по гимнастической скамье с опорой на предплечье и колени</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подлезание под шнур прямо, боком, не касаясь руками пола.</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</li> <li>3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой (подготовительное упражнение).</li> <li>2. Искусственная «Тропа здоровья».</li> <li>3. Игра «Баскетбол».</li> <li>4. Катание на самокатах</li> </ol>
<b>Подвижные игры</b>	«Удочка»	«Мышеловка»	«Брось флажок»	«Пожарные на ученье»

документ подписан электронной подписью

Детский Сад № 23 Комбинированного Вида Невского Района  
Санкт-Петербурга, ГБДОУ, Детский сад Двадцать три

08.08.24 13:34 (MSK)

Простая подпись

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-неделя
	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
1	2	3	4	5

**Декабрь**

**Задачи:** учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по шведской стенке, спускаясь по канату; совершенствовать бег в колонне по одному с сохранение дистанции, прыжки на 2 ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасывание и ловлю мяча. Развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамье на животе. Закреплять равновесие в прыжках, бег враспынную и по кругу.

<b>Вводная</b>	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, бег по кругу, с поворотом в другую сторону. Ходьба в полуприседе, широким шагом, с разным положением рук и ног.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	Ритмическая гимнастика «На арене цирка»	С мячом	Стэп-аэробика
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на шведской стенке, спуск по шведской стенке.</li> <li>2. Ходьба по наклонной доске боком, приставными шагами.</li> <li>3. Перешагивание через бруску справа и слева от него.</li> <li>4. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подбрасывание мяча двумя руками, ловля после хлопка.</li> <li>2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места.</li> <li>3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание по гимнастической стенке до верха, спуск - по канату.</li> <li>2. Лазание разными способами, не пропуская реек.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамье приставным шагом с мешочком на голове.</li> <li>4. Ползание по гимнастической скамье с мешочком на голове.</li> <li>5. Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, хлопок перед</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой.</li> <li>2. Искусственная «Тропа здоровья».</li> <li>3. Ведение футбольного мяча ногами.</li> <li>4. Эстафета на мячах - хоппах</li> </ol>

документ подписан электронной подписью

			ловлей	
<b>Подвижные игры</b>	«Мы веселые ребята»	«С кочки на кочку»	«Гуси-лебеди»	«Кто сделает меньше прыжков»

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-неделя
	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
1	2	3	4	5

### Январь

**Задачи:** учить лазать по гимнастической лестнице с переходом на соседний пролет, упражнять в ходьбе и беге между препятствиями, прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении; повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске, ходьбу с мешочком на голове, при этом следить за осанкой и устойчивым равновесием.

<b>Вводная</b>	Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, с выполнением задания, с разным положением рук и ног. Бег в рассыпную, с выполнением заданий, в чередовании, с перешагиванием через предметы.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	Стэп-аэробика	С гантелями	Биоэнергетическая гимнастика
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по наклонной доске (высота - 40 см, ширина - 20 см). 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиков. 3. Забрасывание мяча в корзину.	1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание под дугами, прокатывая мяч головой. 3. Ведение мяча правой и левой рукой. 4. Пролезание в обруч боком	1. Лазание по гимнастической стенке. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки через шнур.	1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Забрасывание футбольного мяча в «ворота» ногой. 4. Эстафета «Передай мяч»

документ подписан электронной подписью

	4. Перебрасывание мяча двумя руками от груди в шеренгах		4. Ведение и забрасывание мяча в корзину	(над головой)
<b>Подвижные игры</b>	«Сделай фигуру»	«Пронеси мяч, не задев кеглю»	«Караси и щука»	«Попади в обруч»

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
1	2	3	4	5

**Февраль**

**Задачи:** учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метанию мячей в цель, лазанию по гимнастической лестнице. Закрепить навыки перепрыгивания через бруски, забрасывания мяча в корзину, энергичного отталкивания и приземления при прыжках в длину с места, подлезания под дугу и отбивания мяча о пол одной рукой, подлезания под палку и перешагивания через нее.

<b>Вводная</b>	<p>Ходьба и бег в рассыпную, в колонне по одному.  Бег до 1,5 минуты с изменением направления движения.  Ходьба и бег с разным положением рук и ног, построение в три колонны.  Бег до 2 минут.  Ходьба с выполнением заданий на внимание.</p>
----------------	--

<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	Ритмическая гимнастика «Танцы»	С гимнастической палкой	Биоэнергетическая гимнастика
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом. 2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком.	1. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 2. Подлезание под палку, перешагивание через нее (высота - 40 см).	1. Подъем по канату, спуск по гимнастической лестнице. 2. Ходьба по гимнастической скамье, приставный шаг одной	1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Подкидывание

	3.Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой	3.Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля другой	ноги к носку другой. 3. Прыжки в длину с места. 4. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля другой	бадминтонной ракеткой воланчика. 4.Эстафета с подтягиванием по гимнастической скамье на руках
<b>Подвижные игры</b>	«Забрось мяч в кольцо»	«Перебежки»	«Хитрая лиса»	«Сбей мяч»

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-неделя
	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
1	2	3	4	5

**Март**

**Задачи:** учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега; упражнять в ходьбе в колонне по одному с поворотом по сигналу, в прыжках из обруча в обруч, перебрасывании мяча друг другу, в метании в цель, в ходьбе и беге между предметами с перестроением в пары и обратно; повторить ползание на четвереньках между предметами, по скамье на ладонях и ступнях, в подлезании под рейку, построение в три колонны.

<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, на сигнал - поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, с разным положением рук и ног.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	Биоэнергетическая гимнастика	Со скакалкой	Стэп-аэробика
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по канату боком, приставными шагами с мешочком на голове. Прыжки из обруча в обруч	1. Прыжок в высоту с разбега (высота - 30 см). 2. Метание мешочков в цель правой и левой ру-	Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть,	1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. Искусственная «Тропа здо-

	через бруски. 3. Перебрасывание мяча с отскоком от пола и ловля его двумя руками после хлопка. 4. Прыжки в высоту с места (высота - 30 см)	кой. 3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями. 4. Ползание по скамье «помедвежь» (на ладонях и ступнях)	вернуться кругом, идти дальше 2. Прыжки правым и левым боком через косички (40 см), из обруча в обруч на одной и двух ногах. 3. Метание мешочка в цель. 4. Подлезание под рейку, не касаясь руками пола.	ровья». 3. Отбивание волана ракеткой. 4. Игра «Футбол»
<b>Подвижные игры</b>	«Встречные перебежки»	«Сбей кеглю»	«Дорожка препятствий»	«Третий лишний»

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-неделя
	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
1	2	3	4	5

### Апрель

**Задачи:** разучить прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на двух ногах, метании в цель, ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей, в равновесии и прыжках; закрепить метание в цель и на дальность, навыки лазания по гимнастической стенке, спуске по канату.

<b>Вводная</b>	Ходьба по одному. Ходьба и бег по кругу, в рассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе. Ходьба и бег между предметами, с разным положением рук и ног.
----------------	---

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Детский Сад № 23 Комбинированного Вида Невского Района  
Санкт-Петербурга, ГБДОУ, Детский сад Двадцать три

08.08.24 13:34 (MSK)

Простая подпись

Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Стэп-аэробика	С мячом	Ритмическая гимнастика «Танцы»
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамье с передачей мяча из одной руки в другую перед собой, на каждый шаг. 2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком. 3. Прыжки через скакалку на месте. 4. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля другой	1. Прыжки через скакалку на месте. 2. Прокат обруча друг другу. 3. Ползание «по-медвежьи». 4. Метание мешочков в цель. 5. «Мяч в кругу» (футбол с водящим)	1. Лазание по гимнастической стенке, спуск по канату. 2. Прыжки через скакалку. 3. Ходьба по канату боком, приставными шагами с мешочком на голове. 4. Метание мешочка на дальность	1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Игра «Бадминтон». 4. Катание на самокатах
<b>Подвижные игры</b>	«Мяч водящему»	«Затейники»	«Бездомный заяц»	«Не оставайся на полу»
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-неделя
	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
1	2	3	4	5

**Май**

**Задачи:** разучить прыжки в длину с разбега. Упражнять в ходьбе и беге парами, метании в цель и на дальность, прыжках в длину и высоту с места и разбега, в перебрасывании мяча друг другу, лазании «по-медвежьи», бросании мяча о пол одной рукой - ловля двумя. Закреплять лазание по скамейке на животе, подтягиваясь на руках, бросание мяча о стену.

документ подписан электронной подписью

Детский Сад № 23 Комбинированного Вида Невского Района  
Санкт-Петербурга, ГБДОУ, Детский сад Двадцать три

08.08.24 13:34 (MSK)

Простая подпись

<b>Вводная</b>	Ходьба и бег между предметами, враспынную между предметами, с разным положением рук и ног.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	Ритмическая гимнастика «Танцы»	С мешочком	Восточная гимнастика
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке через кубики прямо, боком.</li> <li>2. Прыжки в высоту.</li> <li>3. Подбрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола.</li> <li>4. Прыжки в длину с разбега</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с разбега.</li> <li>2. Ползание «по-медвежьи».</li> <li>3. Прыжки в длину с места. Забрасывание мяча в кольцо</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь на руках.</li> <li>3. Метание мяча на дальность.</li> <li>4. Прыжки в длину с разбега</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательная гимнастика.</li> <li>2. Искусственная «Тропа здоровья».</li> <li>3. Отбивание волейбольного мяча двумя руками в парах.</li> <li>4. Эстафета со скакалкой (дети прыгают с продвижением вперед)</li> </ol>
<b>Подвижные игры</b>	«Хитрая лиса»	«Сбей кеглю»	«Пронеси мяч, не задев кеглю»	Эстафета «Забрось мяч в кольцо»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Детский Сад № 23 Комбинированного Вида Невского Района  
Санкт-Петербурга, ГБДОУ, Детский сад Двадцать три

08.08.24 13:34 (MSK)

Простая подпись