

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Пигаревский детский сад «Сказка»

Принята:

На заседании педагогического  
совета МБДОУ «Пигаревский ДС»  
Протокол №1 от 29 августа 2025г

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Пигаревский ДС»  
\_\_\_\_\_ И.Г.Закутская  
Приказ №60 от 29 августа 2025г

**Рабочая программа**  
**по физическому воспитанию с учетом ОП ДО МБДОУ**  
**«Пигаревский ДС» и ФГОС ДО.**

Составил:

инструктор по ФК Богатырева А.В.

х.Пигаревский  
2025г

## Содержание

### 1.Целевой раздел.

|                                                                                      |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1.1.Пояснительная записка.....                                                       | 2 |
| 1.2.Цели, задачи.....                                                                | 3 |
| 1.3.Методические принципы построения программы.....                                  | 3 |
| 1.4.Планируемые результаты освоения программ.....                                    | 3 |
| 1.5.Возрастные особенности физкультурного развития детей.....                        | 4 |
| 1.6.Целевые ориентиры художественно - эстетического воспитания и развития детей..... | 5 |

### 2.Содержательный раздел.

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| 2.1.Направление и содержание по видам деятельности.....                | 10 |
| 2.2.Требования к физической подготовленности.....                      | 11 |
| 2.3.Формы проведения ООД.....                                          | 40 |
| 2.4.Структура ООД.....                                                 | 42 |
| 2.5.Связь с другими образовательными областями.....                    | 43 |
| 2.6.Примерное перспективное планирование ООД.....                      | 44 |
| 2.6.1.Первая группа разновозрастная.....                               | 44 |
| 2.6.2.Вторая группа разновозрастная, комбинированная (3-5лет).....     | 49 |
| 2.6.3.Третья группа разновозрастная, комбинированная (5- 6лет).....    | 56 |
| 2.6.4.Четвертая группа разновозрастная, комбинированная (5-7 лет)..... | 64 |

### 3.Организационный раздел.

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| 3.1.Тематический план праздников и развлечений..... | 76 |
| 3.2.Работа с родителями.....                        | 77 |
| Научно-методическое обеспечение.....                | 79 |

## **1. Целевой раздел**

### **1.1.Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана на основе:

- образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Пигаревский ДС»;
- парциальной программы физического развития детей 3-7 лет «Малыши – крепыши»  
О.В.Бережнова, В.В.Бойко.

Данная Рабочая программа (далее - Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. №1155,зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373, зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г., регистрационный № 59599);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);
- Приказ Министерства образования науки Российской Федерации от 31 июля 2020 года № 373 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

- Устав МБДОУ «Пигаревский ДС»;

- ОП ДО МБДОУ «Пигаревский ДС».

### **Направленность «Физическое развитие»**

#### **1.2.Цель программы:**

Сохранение, укрепления и охрана здоровья.

Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физическойкультурой.

Обеспечение гармоничного физического развития.

#### **Задачи:**

- Совершенствование физических качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
- Формирование правильной осанки, умение осознанно выполнять движения.
- Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.
- Совершенствование двигательных умений и навыков детей.
- Закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Совершенствование умения прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Закрепление умения ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
- Знакомство со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.
- Развитие самостоятельности, творчества; формирование выразительности игровых движений.
- Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Поддерживание интереса детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Привлечение дошкольников во время физкультурных досугов и праздников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

#### **1.3.Методические принципы построения программы:**

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства, амплификация детского развития;
- 2) индивидуализация дошкольного образования;
- 3) сотрудничество детей и взрослых, ребенок - субъект образовательных отношений;
- 4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

5)продуктивное сотрудничество МБДОУ с семьёй;

6)приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

7)возрастная адекватность дошкольного образования.

**Формы работы с детьми:**

- проблемно – игровые ситуации
- игровые, сюжетные занятия;
- комплексные (с элементами развития речи, МП, изобразительности)
- занятия учебно-тренирующего характера
- Диагностические занятия
- туристические прогулки
- дни здоровья;
- самостоятельная физкультурная деятельность детей;
- физкультурные развлечения
- физкультурные праздники и досуги.

**1. Специфическая предметно-пространственная развивающая среда в зале:**

- Зонирована специальным образом, для организации самостоятельной и совместной деятельности с детьми;
- Оснащена развивающим физкультурным оборудованием и материалами для общеразвивающих упражнений, подвижных и спортивных игр;
- Все физкультурное оборудование доступно детям;
- Оборудована ТСО (музыкальный центр с набором электронных накопителей)

Оборудование: физоборудование используемое на занятиях и самостоятельной деятельности систематизирован по развитию движений: ходьбе, бегу, равновесию, прыжкам, лазанию, метании.

2. Совместная деятельность педагога с детьми направлена на поддержку инициативных ситуаций развития ребенка. Для этого созданы следующие условия:

- условия для свободного выбора деятельности;
- условия для принятия детьми решений, выражения своих чувств;
- недирективная помощь детям, поддержка детской инициативы;
- создание разных пространств предъявления

детских продуктов: праздники или иные

события, как демонстрация детских продуктов.

В рамках реализации Программы используется проектная деятельность детей: творческие, исследовательские проекты, проекты по созданию норм – направление проектной деятельности, развивающее позитивную социализацию детей.

3. Самостоятельная деятельность детей;

4. Контроль за уровнем освоения данной программы планируется в ходе контрольно - диагностических занятий ежеквартально.

5. Для реализации программы используются технические средства: инструменты интерактивной доски, CD-проигрыватель, фотоаппарат, видеокамера.

6. Конструктивное взаимодействие с семьей предполагает объединение усилий по обеспечению развития и обучения ребенка, использование традиционных форм работы с родителями: родительские собрания, консультации, беседы, дни открытых дверей, тематические встречи и др., а так же интернет технологии: электронная почта, сайт детского сада, сетевые сообщества.

Диагностика: проведение контрольно- диагностических занятий в конце каждого квартала.

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

Результатом реализации рабочей программы по физической культуре следует считать развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, повышение двигательной активности ребенка дошкольника, улучшение зрительно-пространственной координации движений, повышение соматических показателей здоровья воспитанников, проявление активности, самостоятельности в разных видах двигательной деятельности.

*Эти навыки способствуют развитию предпосылок:*

- ценностно-смыслового восприятия и понимания о пользе физических упражнений и здоровом образе жизни;
- формированию элементарных представлений о видах спорта;
- совершенствовании физических качеств;
- реализации самостоятельной двигательной деятельности.

Эти результаты соответствуют целевым ориентирам возможных достижений ребенка в образовательной области «Физическое развитие», направлении «Физическая культура» (Федеральный Государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ № 1115 от 17.10.2013г., раздел 2, пункт 2.6).

#### **1. 5 Возрастные особенности физического развития детей.**

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями.

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации осуществления отражательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

##### **Группа 1 «Звездочки» разновозрастная (1,5-3 года)**

- Дети стремятся научиться ориентироваться в пространстве.
- Учатся действовать сообща, особенно в играх.
- Проявляют индивидуальные двигательные способности.
- Постепенно овладевают жизненно важными видами движений - ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием и равновесием.

##### **Группа 2 «Солнышко» разновозрастная, комбинированная (3-5 года)**

- Дети ориентируются в пространстве.
- У них уже есть любимые подвижные игры.
- Развиваются и закрепляются физические качества; проявляют самостоятельность при участии в игре; интерес к физическим упражнениям.
- Формируется ответственность за себя и других ребят (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе).
- Занятия и игры приносят детям удовольствие и радость.
- Воспитанника более уверены в своих силах и самостоятельны.

##### **Группа 3 «Лучики» разновозрастная, комбинированная (4-6 лет)**

- У детей оптимальная двигательная активность во всех видах деятельности (не просто ответ на вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.); имеют любимые ОВД игры.
- Умеют развивать ситуацию, развиты нравственные качества, проявляют смелость, находчивость, взаимовыручку, выдержку.
- Открываются возможности для индивидуального физического потенциала;
- Умеют пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и уборка его на место;
- Происходит активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.);
- Организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений.
- Проявляют речевую активность в процессе двигательной активности, обсуждают пользу закаливания и занятий физической культурой;

#### **Группа 4 «Непоседы» разновозрастная, комбинированная (5-7 лет)**

- Проявляется интерес к физической культуре и спорту.
- У детей оптимальная двигательная активность во всех видах деятельности (не просто ответ и в вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.); имеют любимые ОВД игры.
- Проявляют речевую активность в процессе двигательной активности, обсуждают пользу закаливания и занятий физической культурой;
- Самостоятельно могут оценить свои действия и поведение сверстников;
- Дети имеют оптимальный и достаточный прочный запас двигательных навыков и умений, физических качеств, хорошую координацию движений, умеют сохранять правильную осанку;
- Проявляют интерес к различным видам спорта;
- Способны провести самостоятельно упражнения и игры со своими сверстниками.

### **1.6. Целевые ориентиры образовательной области**

#### **«Физическое развитие»**

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

Промежуточные планируемые результаты

#### **1,5-3 года.**

*Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:*

- легко и быстро засыпает, спокойно спит, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (2 раза в год).

*Воспитание культурно-гигиенических навыков:*

- приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);
- владеет навыками поведения во время еды, умывания, умеет пользоваться носовым платком, причёсываться, следит за своим внешним видом;

-охотно включается в выполнение режимных моментов и гигиенических процедур.

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;
- умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;
- умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;
- знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;
- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

*Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):*

- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- проявляет ловкость в челночном беге;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

*Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):*

- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

- принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;
- проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
- проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, трехколесный велосипед);
- проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

### **3-5 лет:**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1-2 раза в год). Воспитание культурно-гигиенических навыков:
- проявляет привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;
- имеет элементарные представления о том, что полезно и вредно для здоровья;
- сформированы навыки культуры еды, культуры поведения, умеет следить за своим внешним видом.

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;
- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;
- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;
- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;
- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

*Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):*

- прыгает в длину с места не менее 70 см;
- может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200-240 м;
- бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;
- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;

- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

### **3-6 лет:**

*Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:*

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1-2 раза в год). Воспитание культурно-гигиенических навыков:
- умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;
- имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);
- сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком);
- владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

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

*Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):*

- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3—4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

*Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):*

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;

- умеет кататься на самокате;
- умеет плавать (произвольно);
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

#### **5-7лет:**

*Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:*

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1 раз в год).

*Воспитание культурно-гигиенических навыков:*

- усвоил основные культурно-гигиенические навыки: быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном;
- правильно пользуется носовым платком и расческой;
- следит за своим внешним видом;
- быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви.

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:* имеет сформированные представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

*Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):*

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);
- мягко приземляться;
- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);
- с разбега (180 см);
- в высоту с разбега (не менее 50 см) - прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).

#### **Рабочая программа рассчитана на 4 года обучения:**

Рабочая программа по физической культуре предполагает проведение физкультурной организованной образовательной деятельности (ООД) 2 раза в неделю в каждой возрастной группе соответствиями с требованиями СанПиН.

| Возрастная группа | Продолжительность занятий | Количество часов |       |
|-------------------|---------------------------|------------------|-------|
|                   |                           | В неделю         | В год |
| Группа №1         | 10 мин.                   | 2                | 72    |
| Группа №2         | 15 мин.                   | 2                | 72    |
| Группа №3         | 20/25 мин.                | 2                | 72    |
| Группа №4         | 25(30) мин.               | 2                | 72    |

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2. 1 Направление и содержание работы по видам деятельности.

#### Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

##### Группа 1 «Звездочки» разновозрастная (1,5-3 года)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

##### Группа 2 «Солнышко» разновозрастная, комбинированная (3-5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении и пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов,

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня

будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

### **Группа 3 «Лучики» разновозрастная, комбинированная (4-6 лет)**

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим людям. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

### **Группа 4 «Непоседы» разновозрастная, комбинированная (5-7 лет)**

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

## **2.2 Требования к физической подготовленности.**

### **Группа 1 «Звездочки» разновозрастная (1,5-3 года)**

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании.

Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

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

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

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

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами; шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

### **Требования к физической подготовленности детей 1,5-3года**

| <b>Содержание работы</b>                                                                                                                       |                                                                                                                                                      |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Упражнения в основных движениях</b>                                                                                                         |                                                                                                                                                      |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Упражнения в ходьбе</b>                                                                                                                     | <b>Упражнения в равновесии</b>                                                                                                                       | <b>Упражнения в беге</b>                                                                                          | <b>Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.</b>                                                                                                                                                                                          |
| 1. Ходьба обычным шагом, ходьба на носках, на месте с высоким подниманием бедра.<br>2. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных | Ходить между линиями, шнурами, по доске, положенной на пол (длина 2-3 м, ширина 20 см).<br>Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); | Бегать в колонне по одному, соблюдая интервал, «стайкой», врассыпную, парами. Бегать по прямой и «змейкой», между | Прокатывание мяча друг другу двумя руками (расстояние 1,5 м) под дуги (ширина 50-60 см).<br>Прокатывать мяч между предметами. Бросать мяч о землю и вверх 2-3 раза подряд, стараясь поймать его. Ловить мяч, брошенный взрослым (расстояние 70- |

|                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>направлениях (в рассыпную), по кругу, не держась за руки.</p> <p>3.Ходить, выполняя задания воспитателя: с остановкой, приседанием, поворотом, обходя предметы, «змейкой», с изменением темпа.</p> | <p>по ребристой доске.</p> <p>Перешагивать через рейки лестницы, положенной на пол; наступать на них. Ходьба по наклонной доске (ширина 30-35 см), приподнятой на 20 см. Во время бега по сигналу быстро останавливаться (приседать), бежать дальше...</p> | <p>предметами, не задевая их. Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бегать на скорость (15-20 м). Бегать в медленном темпе.</p> <p>Пробегать не большими группами с одного края по прямой и извилистой дорожке (ширина 20см, длина 3 м). Убегать от ловящего, догонять убегающего. Бегать в разных направлениях, по сигналу бежать в условленное место.</p> | <p>100 см). Метать предметы в горизонтальную цель (расстояние 1,5-2 метра), в вертикальную цель (расстояние 1-1,5 м). Метать предметы на дальность (не менее 2,5 м). Метать мяч двумя руками снизу, от груди, двумя руками из-за головы, правой и левой рукой.</p> |
| <b>Упражнения в ползании и лазанье</b>                                                                                                                                                                | <b>Упражнения в прыжках</b>                                                                                                                                                                                                                                | <b>Перестроения и построения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Музыкально-ритмические упражнения</b>                                                                                                                                                                                                                           |
| <p>Ползать на четвереньках по прямой (расстояние 3-6 м), «змейкой» между расставленными предметами (4-5 предметов), по наклонной доске. Подлезать под скамейку прямо и боком, под дуги</p>            | <p>Энергично подпрыгивать на месте; подпрыгивать вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук ре-</p> <p>Перепрыгивать через 4-6 параллельных</p>                                                                                                | <p>Строиться в колонну по одному, по два (парами), в круг, в полукруг, в рассыпную, свободное построение, в шеренгу небольшими группами и всей группой (с</p>                                                                                                                                                                                                              | <p>Ходьба и бег под музыку в заданном темпе. Выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.</p>                                                                                              |

|                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                               |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| (высота 40 см).<br>перелезть через<br>бревно. Лазать по<br>лесенке-стремянке,<br>гимнастической<br>стенке удобным<br>способом (высота<br>1,5 м). | линий (расстояние<br>между ними 25-30<br>см);<br>из круга в круг,<br>вокруг<br>предметов и<br>между ними. Прыгать на<br>двух<br>ногах, продвигаясь<br>вперед (2-3 м).<br>Прыгать в длину с<br>места не менее<br>чем до 50 см.<br>Перепрыгивать<br>через невысокие<br>(высота 5 см)<br>предметы (линия,<br>шнур, брус).<br>Спрыгивать с<br>высоты 20-25 см. | помощью<br>воспитателя, по<br>ориентирам,<br>самостоятельно).<br>Пер-строение из<br>колонны в 2-3<br>звена по<br>ориентирам.<br>Находить свое<br>место в строю,<br>поворачиваться,<br>переступая на<br>месте. |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### Общеразвивающие упражнения

| Упражнения для<br>рук и плечевого<br>пояса                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Упражнения для<br>туловища                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Упражнения<br>для ног                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Исходные положения                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Положение и<br>движение головы:<br>вверх, вниз,<br>повороты на право,<br>налево (3-4 раза).<br>Положения и<br>движения рук<br>одновременные и<br>однонаправленные:<br>вперед-назад,<br>вверх, в стороны<br>(5-6 раз). Ставить<br>руки на пояс.<br>Поднимать руки<br>вверх через<br>стороны, опускать<br>поочередно сначала<br>одну, потом<br>другую руку, обе | Передавать друг<br>другу мяч над<br>головой (назад<br>вперед).<br>Поворачиваться в<br>право, влево,<br>поднимая руки<br>вперед. Сидя<br>повернуться и<br>положить предмет<br>сзади себя,<br>повернуться, взять<br>предмет. В упоре<br>сидя подтягивать<br>обе ноги, обхватив<br>колени руками;<br>приподнимать по<br>очереди ноги и<br>класть их одну на | Подниматься на<br>носки.<br>Выставлять ногу<br>на носок вперед,<br>назад, в сторону.<br>Делать 2-3<br>полуприседания<br>подряд.<br>Приседать,<br>вынося руки в<br>перед, опираясь<br>руками о колени,<br>обхватывая<br>колени руками и<br>пригибая голову.<br>Поочередно<br>поднимать ноги,<br>согнутые в<br>колених; делать | Стоя, ноги слегка<br>расставить, сидя, лежа, стоя<br>на коленях. |

|                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                          |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| руки вместе. Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Делать хлопок перед собой и прятать руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами. | другую (правую на левую и наоборот). Упражнения выполняются также с различными предметами (кеглями, мячами, косичками и т.п) из разных исходных положений. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги вверх, лежа на спине, опускать; двигать ногами, как при езде на велосипеде. Лежа на животе, сгибать и разгибать ноги (по одной и вместе). Поворачиваться со спины на живот и обратно. Лежа на животе, прогибаться и поднимать плечи, разводя руки в стороны. | под согнутой в колене ногой хлопок. Сидя захватывать ступнями мешочки с песком. Передвигаться по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставными шагами в сторону, опираясь серединой ступни. |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### Спортивные упражнения

|                                                                                |                                                                                  |                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Катание на санках</b>                                                       | <b>Ходьба по ледяной дорожке</b>                                                 | <b>Катание на велосипеде</b>                                                                                                   |
| Кататься на санках с невысокой горки; катать друг друга по ровной поверхности. | Ходить по ровной ледяной дорожке ступающим шагом, делать повороты переступанием. | Садиться на велосипед, сходить с него. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, делать повороты вправо, влево. |

### Подвижные игры

|                    |               |               |               |                |
|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| <b>Игры сбегом</b> | <b>Игры с</b> | <b>Игры с</b> | <b>Игры с</b> | <b>Игры на</b> |
|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|

|                                                                                                                                                                                                          | <b>прыжками</b>                                                                                                  | <b>подлезанием и лазаньем</b>                                            | <b>бросанием и ловлей</b>                                                                               | <b>ориентировку в пространстве</b>                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| «Бегите ко мне»,<br>«Птичка и птенчик», «Кот и мышки», «Бегите к флажку», «Найди свой цвет»,<br>«Трамвай»,<br>«Поезд»,<br>«Лохматый пес»,<br>«Птички в гнездышках»,<br>«Солнышко и дождик»,<br>«Пузырь». | «По ровненькой дорожке»,<br>«Поймай комара»,<br>«Воробушки и кот», «С кочки на кочку»,<br>«Лягушки»,<br>«Зайка». | «Наседка и цыплята»,<br>«Мыши в кладовой»,<br>«Кролики»,<br>«Обезьянки». | «Кто бросит дальше мешочек»,<br>«Попади в круг»,<br>«Сбей кеглю»,<br>«Береги предмет»,<br>«Догони мяч». | «Найди свое место»,<br>«Угадай, кто и где кричит»,<br>«Найди, что спрятано». |

### **Промежуточные результаты освоения программы 4 года.**

*Ходьба, бег, упражнения в равновесии:*

- ходьба в определенном направлении, вдоль стен комнаты; на носочках, высоко поднимая колени; приставными шагами вперед, в стороны;
- ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см.), по бревну;
- догонять, убежать; бегать с остановкой и сменой направления; по кругу;
- пробежать быстро 10-20 м;
- бегать непрерывно 50-60 с;
- пробежать медленно до 160 м.

*Прыжки:*

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

*Метание:*

- бросать мячи вдаль правой и левой рукой (не менее чем на 2,5-5 м);
- попадать мячом (диаметр 6-8 см) с расстояния 1,5-2 м. в корзину, ящик, поставленные на пол, бросая мяч руками снизу, от груди, правой и левой рукой.

*Лазание, ползание:*

- влезать на гимнастическую стенку (высота 1 -1,5. м) и спускаться с нее;
- ползание по гимнастической скамейке;
- перелезание через лежащее бревно.

*Упражнения для отдельных групп мышц:*

-для мышц плечевого пояса: поднимать руки вперед, в стороны, вверх, за спину  
, и опускать, переключать из одной руки в другую маленький мячик перед собой, над головой; раскачивать одновременно двумя руками (прямыми и согнутыми) вперед-назад;  
-для мышц ног: приседать, держась за спинку стула, скамейку и без поддержки; приседая, коснуться руками пола, положить и взять предмет; поднимать правую и левую ноги, сгибая их в коленях, подниматься на носки;  
-для мышц туловища: сидя на полу или на скамейке, подтянуть ноги к себе, вы-прямить их; положить, взять мячик сбоку или сзади от себя; наклониться вперед, в сторону, положить на пол предмет, взять его; из положения лежа на спине повернуться на живот и обратно; лежа на животе, прогибаться и приподнимать плечи, разводя руки в стороны.

*Спортивные развлечения:*

-кататься на санках с невысокой горы, катать сверстников;  
-скользить по ледяным дорожкам с помощью взрослых;  
-кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, делать повороты вправо, влево;  
-играть и плескаться в бассейне; не бояться входить и погружаться в воду.

*Начинает овладевать культурой движений:* координацией, ритмом, темпом, амплитудой, качественными показателями, элементами творчества.

**Группа 2 «Солнышко» разновозрастная, комбинированная (3-5 лет)**  
Формировать правильную осанку.

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

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам 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).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

### Требования к физической подготовленности детей 3-5 года

#### Содержание работы

#### Упражнения в основных видах движений

| Упражнения в ходьбе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Упражнения в равновесии                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Упражнения в беге                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Упражнения в катании, бросании, ловле, метании                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т.д.). Ходить с перешагиванием через предметы (высота 15-20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35-40 см, ширина 30 | Ходить между линиями (расстояние между ними 10-15 см, по линии, веревке (диаметром 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (высота 20-25 см, ширина 10 см), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см), с мешочком на голове. Сохранять равновесие, стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе; в кружении в обе | Бегать на носках, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и с меной темпа, между линиями (расстояние 30-90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость 15-20 м (2-3 раза), в «медленном» темпе (до 2 мин.), со | Прокатывать мяч, обруч между предметами (расстояние 40-50 см), прокатывать мяч из разных исходных позиций одной и двумя руками (3-4 раза подряд). Бросать мяч друг другу двумя руками снизу, из-за головы и ловить его (расстояние 1,5 м). Отбивать мяч о землю правой и левой руками (не менее 5 раз подряд). Метать предметы на дальность (расстояние не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м) правой, левой руками, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м. |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| см). Ходить спиной вперед (расстояние 2-3 м), со сменой темпа, «змейкой». Ходить приставным шагом, по шнуру и по бревну (высота 20-25 см, ширина 10 см).                                                                                                                                                                                             | стороны, руки на поясе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | средней скоростью 40-60 м (3-4 раза); челночный бег (3 раза по 10 метров).                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                              |
| <b>Упражнения в ползании и лазании</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Упражнения в прыжках</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Построения и перестроения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Музыкально-ритмические упражнения</b>                                                                                                                     |
| Ползать на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч с поворотами кругом; ползать на гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезать под препятствия прямо и боком, пролезать между рейками лестницы, поставленной боком; лазать с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазать по | Прыгать на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 3-4 м), с поворотом кругом, прыгать: ноги вместе-ноги врозь; с хлопками над головой и за спиной, на одной ноге (правой и левой); вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево). Прыгать вверх с места, подвешенного выше поднятых | Строиться в колонну по одному по росту, в шеренгу, круг. Перестраиваться из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; равняться по ориентирам. Перестроение в звенья на ходу. Поворачиваться на право, налево и кругом на месте и переступанием, размыкаться и смыкаться на вытянутые руки. | Движение парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку. |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| гимнастической стенке (высота 2 м), перелезть с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередуясь шагом.                                                                                                                                                                                       | рук ребенка. Прыжки с высоты 25 см, прыгать в длину с места 50-70 см. Прыгать с короткой скакалкой.                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                      |
| <b>Общеразвивающие упражнения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                      |
| <b>Упражнения для рук и плечевого пояса</b>                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Упражнения для туловища</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Упражнения для ног</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Исходные положения</b>                                                                            |
| Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях, хлопками руками над головой, за спиной. | Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног, наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе. | Поочередно поднимать прямую, согнутую ногу вперед, назад; делать приседания, полуприседания без опоры, с разным положением рук. Удерживать ноги под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибать, разгибать, сводить пальцы ног; оттягивать носки, сгибать стопы, вращать стопами. Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами. | Стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках, лежа (на спине, на животе). |

| Спортивные упражнения                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                    |                                                                                                  |                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Катание на санках                                                                                                                                                                                             | Скольжение                                                                                                                                                                                                  | Катание на велосипеде                                                                                                              |                                                                                                  |                                                                                                                                           |
| Катать вдвоем одного ребенка; скатываться на санках с горки, везя за собой санки; тормозить при спуске с нее.                                                                                                 | Скользить по короткой наклонной ледяной дорожке с помощью взрослого; скользить по горизонтальной ледяной дорожке на двух ногах самостоятельно, оттолкнувшись с места и после короткого разбега (3-5 шагов). | Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу, «змейкой». Выполнять повороты на право и налево.          |                                                                                                  |                                                                                                                                           |
| Подвижные игры                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                    |                                                                                                  |                                                                                                                                           |
| Игры с бегом                                                                                                                                                                                                  | Игры с прыжками                                                                                                                                                                                             | Игры с подлезанием и лазаньем                                                                                                      | Игры с бросанием и ловлей                                                                        | Игры на ориентировку в пространстве                                                                                                       |
| «Цветные автомобили», «Самолеты», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Лохматый пес», «Найди себе пару», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Огуречик», «Карусель», «Мы-веселые ребята», «Совушка», «Кто быстрее | «По дорожке на одной ножке», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серенький умывайся», «Лягушки».                                                                                                     | «Котята и щенята», «Перелет птиц», «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Пастух и стадо», «Кролики», «Не опоздай», «не задень». | «Мяч через сетку», «Подбрось-поймай», «Сбей булавку», «Кегли», «Кольцебросы», «Попади в ворота». | «Найди свое место», «Найди и промолчи», «Прятки», «Найди, где спрятано». Народные подвижные игры. «Дорожки», «Змейка», «Лошадки», «Заря», |

|                                      |  |  |  |  |
|--------------------------------------|--|--|--|--|
| добежит до<br>флажка»,<br>«Ловишки», |  |  |  |  |
|--------------------------------------|--|--|--|--|

### Промежуточные результаты освоения программы 5 лет

Дети узнают о том, что можно выполнять общеразвивающие упражнения разным темпе (умеренном, быстром, медленном), с разными предметами; в этих упражнениях разнообразные движения рук (одновременные и поочередные, махи, вращения), требования к правильной осанке во время ходьбы и в поло» стоя и сидя, разные виды бега. Результат в упражнении зависит от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — от активного толчка и выноса маховой ноги, в прыжке в длину с места - от энергичного отталкивания и маха руками вперед-вверх.

Дети узнают основные требования к технике ловли и отбивания мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующим шагом одноименным способом, исходному положению и замаху при метании вдаль. Знакомятся с некоторыми подводящими упражнениями. Узнают новое о спортивных упражнениях: зимой можно скользить по ледяным дорожкам с разбега.

Дети узнают новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх. Узнают, что в ритмических движениях существуют разные танцевальные позиции, движения можно выполнять в разном ритме и темпе, что по музыкальному сигналу можно перестраиваться знакомым способом. Дети узнают новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), знакомятся с их свойствами и возможными вариантами их использования в соответствии с этими свойствами. Дети узнают специальные упражнения на развитие физических качеств.

Владеет элементарной техникой всех основных движений, умеет выполнять сложные движения. Свободно использует их в самостоятельной деятельности, переносит в игру.

*Ходьба, бег, упражнения в равновесии:*

- ходьба и бег, высоко поднимая колени, на носках;
- ходьба и бег по горизонтальной и наклонной доске (высота 35 см., ширина 1. см.), переменным шагом — прямо, приставным шагом - боком;
- бегать непрерывно 1-1,5 мин;
- пробежать 40-60 м со средней скоростью; 80-120 м. в чередовании с ходьбой (2-3 раза); пробежать медленно до 240 м по пересеченной местности;
- пробежать быстро 10 м (2-3 раза) с перерывами; челночный бег 3 раза по 5 м;
- пробежать как можно быстрее 20 м (примерно за 6-5,5 с) и 30 м (примерно за 9-8,5 с);

- перешагнуть одну за другой рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, или набивных мячей;
- кружиться в обе стороны.

#### *Прыжки:*

- подпрыгивать, поворачиваясь кругом; ноги вместе-ноги врозь;
- перепрыгивать через камешки, палки, кубики и другие невысокие предметы (5- 10 см);
- выполнить 2-3 раза по 20 прыжков с небольшими перерывами;
- прыгать в длину с места (расстояние 60-70 см.);
- прыгать на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперед.

#### *Метание, бросание:*

- бросать мяч, камешки, шишки правой и левой рукой вдаль (не менее чем на 3,5- 6,5 м);
- бросать мяч двумя руками снизу и из-за головы вдаль;
- попадать мячом, мешочком в цель (обруч, щит), высота центра мишени 1,5 м., расстояние 1,5-2 м.
- метать мяч в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2-2,5 метра;
- бросать мяч вверх и ловить (3-4 раза подряд).

#### *Лазание, ползание:*

- ходить на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;
- ползать по гимнастической скамейке (высота 20-30 см);
- перелезать через бревно.

#### *Упражнения для отдельных групп мышц:*

- для мышц плечевого пояса: поднимать руки в стороны, вверх, отводить за спину, на пояс, сводить перед грудью; размахивать руками вперед-назад, делать согнутыми в локтях руками круговые движения; поднимать гимнастическую палку вверх, опускать за плечи;
- для мышц ног: приседать, держа руки на поясе, в стороны; поднимать поочередно правую и левую ноги, согнутые в коленях, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать; подниматься на носки и стоять, оттягивать носки, сгибать стопу; захватывать стопами и перекладывать с места на место предметы;
- для мышц туловища: поворачиваться вправо и влево, наклоняться вперед, в стороны из положения стоя и сидя; перекладывать предметы из руки в руку над головой; лежа на спине и сидя, поднимать, сгибать, разгибать и опускать прямые ноги; в упоре, стоя на коленях, прогибать и выгибать спину.

#### *Спортивные развлечения:*

- скользить по ледяным дорожкам самостоятельно;
- кататься на трех- и двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, делать повороты вправо и влево.

### **Группа 3 «Лучики» разновозрастная, комбинированная (4-6 лет)**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.  
 Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.  
 Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.  
 Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.  
 Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.  
 Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.  
 Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.  
 Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.  
 Приучать помогать готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.  
 Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.  
 Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.  
 Учить спортивным играм и упражнениям.

#### **Требования к физической подготовленности детей 4-6 лет**

| <b>Содержание работы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Упражнения в основных видах движений</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Упражнения в ходьбе</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Упражнения в равновесии</b>                                                                                                                                                                   | <b>Упражнения в беге</b>                                                                                                                                                              | <b>Упражнения в катании, бросании, ловле, метании</b>                                                                                                                                                                        |
| Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, с задержкой на носке («петушинный шаг»), с заданиями для рук (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3-4 м). Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 20-25 см), скрестным шагом, гимнастическим шагом, | Ходить по наклонной доске (высотой 35-40, шириной 20 см) прямо и боком на носках. Ходить по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, с различными движениями рук, остановками. | Бегать на носках, с высоким подниманием колен, забрасывая голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелкими и широкими шагами, в колонне по одному и по два, по прямой и наклонной | Прокатывать мяч одной и двумя руками из разных исходных положений, между предметами (ширина 30-40 см, длина 3-4 м). Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4-6 раз подряд. |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>выпадами, спиной вперед, приставным шагом с приседанием, шаг на всей ступне на месте, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы.</p>               | <p>Ходьба по шнуру (8-10 м), по бревну (высотой 25-30 см, шириной 10 см) прямо и боком, с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3-4 м). Ходить по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине.</p> | <p>поверхности. Бегать с перешагиванием через предметы и между ними, со сменой темпа движения. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бегать не прерывно в течении 1,5-2 минут в медленном темпе. Челночный бег 3 раза по 10 м. Бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза), 20-30 м (2-3 раза). Бегать на скорость: 30 м примерно за 7,2-6,4 с к концу года.</p> | <p>Отбивать мяч об пол, о землю на месте не менее 10 раз подряд и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывать мяч друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метать мячи, мешочки с песком в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3-5 м. Метать вдаль правой и левой рукой на расстояние не менее 5,0-9,0 м.</p> |
| <p><b>Упражнения в ползании и лазанье</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>Упражнения в прыжках</b></p>                                                                                                                                                                                                                             | <p><b>Построения и перестроения</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p><b>Музыкально-ритмические упражнения</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>Ползать на животе по гимнастической скамейке подтягиваясь руками. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Передвигаться вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползать и перелезать через предметы (скамейки, бревна). Подлезать под дуги, веревки (высотой 40-50</p> | <p>Прыгать разными способами на месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4-5 м. Прыгать через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20</p>                                                       | <p>Строиться в колонну по одному, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Перестраиваться в 2-3 звена. Перестраиваться из одной колонны в две на месте, на ходу, из</p>                                                                                                                                                                       | <p>Аэробика.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>см). Лазать по гимнастической стенке чередуя способ ритмично, с изменением темпа. Лазать по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, канату свободным способом.</p> | <p>см), впрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивать до предметов, подвешенных на 15-20 см выше поднятой руки. Прыгать в длину с места (80-90 см), в высоту (30-40 см) с разбега 6-8 м; в длину (на 130-150 см) с разбега 8 м. Прыгать в глубину (с пенька, бревна, кубов с высоты 30-40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, не подвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед.</p> | <p>одной шеренге в две, из одного круга – в два. Поворачиваться на месте налево, направо переступанием и в движении-на углах. Размыкаться в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге-на вытянутые руки в стороны.</p> |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

#### Общеразвивающие упражнения

| Упражнения для рук и плечевого пояса                                                                                                                                                           | Упражнения для туловища                                                                                                                | Упражнения для ног                                                                                                                                     | Положения и движения головы                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <p>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 вверх-назад попеременно,</p> | <p>Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх-в стороны из положения руки к плечам; наклонить вперед, подняв руки вверх,</p> | <p>Приседать до 40 раз. Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Поднимать прямые ноги махом вперед-назад, держась за опору; выполнять</p> | <p>Вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4-5 раз).</p> |

|                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>одновременно.<br/>Поднимать и опускать плечи. Поднимать и опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы, вращение кистей рук (8-10 раз).</p>                                                     | <p>держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Садиться из положения лежа на спине и снова ложиться. Наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поочередно отводить ноги в сторону из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).</p> | <p>выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Подскоки на месте-40х3=120. Упражнения с отягощающимися предметами-мешочками, гантелями (150 г), набивными мячами-1 кг.</p> |                                                                                                                                                                                   |
| <b>Спортивные упражнения</b>                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                   |
| <b>Катание на санках<br/>Скольжение</b>                                                                                                                                                          | <b>Туристические походы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Подвижные игры на улице</b>                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Катание на велосипеде, самокате</b>                                                                                                                                            |
| <p>Катать друг друга по ровному месту, кататься с горки по одному и парами. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет. Скользить после разбега по ледяным дорожкам, с поворотами.</p> | <p>Походы в лес, на берег Волги, на стадион. Походы с двумя переходами по 25-30 минут и активным отдыхом между ними (игры, эстафеты в естественных условиях).</p>                                                                                                                                                                                                                                 | <p>«Салки», «Выше ноги от земли» и др.</p>                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Кататься на двухколесном велосипеде самостоятельно по прямой, по кругу, выполнять повороты налево и направо, тормозить. Кататься на самокате, отталкиваться правой и левой</p> |

|                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                   | Переходы на лыжах по 15-20 минут с активным отдыхом.                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                       | ногами, по прямой, по кругу, с поворотами; тормозить и останавливаться в обозначенном месте по сигналу.                                                                                                                              |
| <b>Игры с элементами спорта</b>                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Городки</b>                                                                                                    | <b>Баскетбол</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Бадминтон</b>                                                                                                                                                                      | <b>Футбол</b>                                                                                                                                                                                                                        |
| Знать 3-фигуры, пользоваться для выбивания городков с линии кона (5-6 м) и полукона (2-3 м) метанием биты с боку. | Перебрасывать мяч друг другу от груди, передавать мяч в движении с отскоком от пола, ловить летящим мяч вести мяч правой и левой рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, забрасывать его в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам. | Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнера без сетки и через нее. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем. | Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить мяч между и вокруг предметов. Передавать мяч ногой друг другу (3-5 м). Отбивать мяч о стенку правой и левой ногами стоя на месте. Игра по упрощенным правилам. |

### **Промежуточные результаты освоения программы 6 лет.**

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена, перестраиваться в колонну по два в движении, в два круга на ходу, выполнять повороты направо налево кругом переступанием, размыкаться в колонне и в шеренге.

Общеразвивающие упражнения: способы выполнения упражнений с различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела.

Основные движения: вынос голени маховой ногой вперед в скоростном беге; равномерный бег в среднем и медленном темпах; способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега прыжки со скакалкой; «школа мяча»;

способы метания в цель и вдаль; лазание по лестнице одноименным и разноименным способами.

Подвижные и спортивные игры: правила игр, способы выбора ведущего, самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.

Спортивные упражнения: скольжение по ледяным дорожкам, выполняя задание, самостоятельно скатываться с горки, катать друг друга на санках.

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:

3/4 сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;

выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме,

выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки; ходить энергично, сохраняя правильную осанку;

сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры;

энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге;

точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;

перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с

расстояния 3-4 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5,0—9,0 м; выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»);

свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке;

самостоятельно проводить подвижные игры;

вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игр;

кататься на двухколесном велосипеде и самокате.

Ходьба, бег, упражнения в равновесии;

-пробежать под вертящейся веревкой; убежать от ловящего, догнать убегающего; стоять на одной ноге;

-пройти 3-4 м. с закрытыми глазами;

-пробежать медленно до 320 м по пересеченной местности;

-пробежать быстро 10 м (3-4 раза) с перерывами; челночный бег 3 раза по 10 м;

-пробежать как можно быстрее 20 м (примерно за 5,5-3 с) и 30 м (примерно за 8,5-7,5с);

Прыжки:

-прыгать в длину с места, не менее чем на 80 см.; с разбега - не менее чем на 100см;

-прыгнуть через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку.

Метание, катание, бросание, ловля:

-ударить мяч, отскочивший от земли, не менее 10 раз подряд на месте и продвигаясь вперед шагом (не менее 5-6 м);

-перебрасывать мяч друг другу (сверстнику, взрослому) и ловить его стоя, сидя, разными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли);

-катать набивные мячи (вес 1 кг);

-метать мяч в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на высоте 2 м) с расстояния 3-4 метра;

-метать мяч вдаль на 5-9 м,

Лазание, ползание:

-перебираться с одного пролета гимнастической стенки на другой; пролезать между рейками вышки; перелезать через верх стремянки;

-чередовать ползание с другими видами движений (ходьбой, бегом, перешагиванием и др.

Упражнения в равновесии:

-стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю

-после бега, прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе;

-пройти по узкой рейке гимнастической скамейки.

Упражнения для отдельных групп мышц:

-для мышц плечевого пояса: поднимать руки вверх без предметов и с предметами для мышц (палка, веревка, обруч, мяч). Выполнять упражнения стоя, сидя. Поднимать гимнастическую палку вперед, вверх, за плечи, отводить в сторону, класть на грудь; Размахивать руками вперед, назад, при каждом взмахе поднимать руки все выше, делать хлопки впереди, сзади себя. Сгибать и разгибать руки в стороны из положения руки перед грудью; делать круговые движения прямыми руками попеременно и одновременно. Сгибать и разгибать кисти, сжимать и разжимать пальцы;

-для мышц ног: приседать, держась за опору, без опоры (держат спину и голову прямо, колени развести в стороны). Выполнять приседания с предметами. Делать 2-3 полуприседания, с каждым разом все ниже; выставлять попеременно ноги на носок, вперед или в сторону. Поднимать прямую ногу вперед махом. Поднимать поочередно правую и левую ноги, согнут: в коленях, и делать хлопок под коленом, обхватывать колено руками, касаться его веревкой, палкой обручем. Подниматься на носки.

Передвигаться на пятках, опираясь носками ног о лежащую палку, вправо и влево приставным шагом. Сидя на полу, перекладывать предметы, захватив их пальцами ног, вправо, влево, подтягивать к себе и снова выпрямить ноги;

- для мышц туловища: встать к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимать руки вверх и опускать их, касаясь стены.

Поворачиваться вправо и влево из положения ноги вместе, сидя на полу, с предметами. Наклоняться вперед, вниз и в стороны из положения стоя, ноги на ширине плеч («дровосек», «насос»); касаться носков ног руками, класть предметы на пол перед собой, брать их. Сидя на стуле или скамейке (верхом), наклоняться вперед и в стороны, класть предметы перед собой и сбоку, брать

их. Поднимать и опускать поочередно прямые ноги из положения сидя (опираясь руками сзади) и лежа на спине двигать ногами, скрещивая их. Лежа на животе, приподнимать голову и плечи от пола, руки разводить в стороны, ноги держать прямо («самолет»). Стоя на коленях, садиться на пол справа и слева от колен. Лежа на спине, делать горизонтальные и вертикальные «ножницы»; подтягивать голову, ноги к груди - группироваться,

Спортивные развлечения:

- катать сверстников на санках;
- приседать и снова вставать во время скольжения по ледяным дорожкам;
- скользить по ледяным дорожкам самостоятельно;
- кататься на двухколесном велосипеде по прямой, делать повороты вправо и влево с помощью взрослого, затем самостоятельно;

Спортивные игры:

- бадминтон;
- городки;
- баскетбол;
- футбол;
- хоккей.

Умеет организовать подвижные игры со сверстниками, проанализировать их результат.

#### **Группа 4 «Непоседы» разновозрастная, комбинированная (5-7 лет)**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику - основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать

выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

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

### **Требования к физической подготовленности детей 5-7 лет**

| <b>Содержание работы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Упражнения в основных видах движений</b>                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Упражнения в ходьбе</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Упражнения в равновесии</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Упражнения в беге</b>                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Упражнения в бросании, ловле, метании</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставными шагами, спиной вперед, приставным шагом, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, | Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом, неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке: Остановиться по середине и перешагнуть палку | Бегать легко, стремительно. Бегать сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия-барьеры, набивные мячи (высотой 10-15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя | Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20 раз, одной рукой-не менее 10 раз подряд, с хлопками, с поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мячи друг другу из разных исходных положений (расстояние 3-4 м), через сетку, из положения сидя «поторецки»; перебрасывать набивные мячи весом 1 кг. Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную |

|                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы. Ходить в различных построениях: в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге.</p> | <p>(обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку и идти дальше. Стоя на скамейке подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейке прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, остановиться, сделать фигуру.</p> | <p>направление. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т.п). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, ползанием и т.п., С преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2-3 минут. Пробегать 2-4 отрезка по 100-150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5x10 м).</p> | <p>и вертикальную цель с расстояния 4-5 м; в движущуюся цель. Отбивать мяч об пол, о землю на месте и с продвижением вперед (6-8 раз). Метать в даль правой и левой рукой на расстояние не менее 6,0-12,0 м.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Пробегать в быстром темпе 10 м 3-4 раза с перерывами. Бегать на перегонки; на скорость-30м.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                |
| <b>Упражнения в ползании и лазанье</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Упражнения в прыжках</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Построения и перестроения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Танцевальные упражнения</b> |
| <p>Ползать на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Ползать по бревну; проползать под гимнастической скамейкой; под несколькими препятствиями подряд. Перелезать через гимнастическую стенку и опускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенке по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять</p> | <p>Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30-40 прыжков 3-4 раза; попеременно на правой и левой ноге 4-5м. Прыгать через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), впрыгивать с разбега в три шага на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 40 см), спрыгивать с них. Прыгать, продвигаясь вперед на 5-6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, набивным мячом. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать до</p> | <p>Строиться в колонну по одному, парами, в круг, несколько колонн, кругов. Перестраиваться из одной колонны в несколько на месте, на ходу, из одной шеренге в две, из одного круга-в два. Поворачиваться на месте на лево, на право на пятке и в движении-на углах. Равновесие в колонне; в шеренге и в круге-на глаз. Рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в</p> | <p>Аэробика.</p>               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                               |                                                                                                                |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>темп лазанья, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, канату, захватывая канат ступнями ног и вся в положении стоя; выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибая руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямленные); влезать на канат на доступную высоту.</p> | <p>предметов на 25-30 см.</p> | <p>три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.</p> |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

#### Общеразвивающие упражнения

| Упражнения для рук и плечевого пояса                                                                                              | Упражнения для туловища                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Упражнения для ног                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Поднимать руки вверх, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок;</p> | <p>Поднимать и опускать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх-в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2-3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сидя поднимать обе ноги</p> | <p>Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Выставлять ногу в перед на носок скрестно. Приседать, держать руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2-3 раза подряд</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| прижимаясь к стене. Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку. | (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходя в упор на одной ноге, отводя ногу назад (носок упирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекачиваться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги. |                                 | (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не поднимаясь). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась за рейку, стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу. |
| Спортивные упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Катание на санках                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Скольжение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Катание на велосипеде, самокате | Катание на коньках                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                              |                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| Катать друг друга, кататься с горки по двое.<br>Выполнять повороты при спуске.<br>Поднимать во время спуска с горки за ранее положенный предмет (кегли, флажок, снежок).<br>Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в «воротики»; попасть снежком в цель; поворачиваться и др. Игры-эстафеты. | Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотами.<br>Скользить с невысокой горки. | Кататься на двухколесном велосипеде самостоятельно по прямой, по кругу, «змейкой», выполнять повороты на лево-на право, тормозить.<br>Управлять велосипедом одной рукой (правой или левой), сигнализируя при этом другой (игры: «Достань до предмета», «Правила дорожного движения»).<br>Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногами, по прямой, по кругу, с поворотами; тормозить и останавливаться в обозначенном месте, по сигналу. | Самостоятельно с родителями. |                                |
| Подвижные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                              |                                |
| Игры с бегом                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Игры с прыжками                                                                                                          | Игры с подлезанием и лазаньем                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Игры с бросанием и ловлей    | Игры с элементами соревнований |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «Быстро возьми-быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки с ленточками», «Жмурки», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Догони свою пару», «Мы-веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два мороза», «Пустое место», «День и ночь», «Снежная карусель». | «Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда». | «Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа». | «Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча». Игры-эстафеты: «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Веселые соревнования». | «Кто быстрее?», «Кто выше?», «Кто скорее проползет через обруч к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». Народные подвижные игры: «Гори-гори ясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски», «Колечко», «Веселый садовник». |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### Игры с элементами спорта

| Городки                                                                                                                            | Баскетбол                                                                                                                                                          | Бадминтон                                                                                                         | Футбол                                                                                 | Хоккей                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Знать до 5 фигур. Бросать биты с боку, от плеча, занимать правильное исходное положение. Уметь выбивать городки с кона и полукона, | Перебрасывать мяч друг другу от груди, одной рукой от плеча. Передавать мяч в движении двумя руками от груди, с отскоком от пола, ловить летящий мяч в движении на | Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнера без сетки и через нее. Отбивать волан ракеткой, | Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, стоя на месте (расстоянии | Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, друг другу, |

|                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| стараясь<br>затратить<br>меньшее<br>количество бит.<br>Уметь<br>самостоятельно<br>строить фигуры. | разной высоте (на<br>уровне груди, над<br>головой, сбоку,<br>внизу и пола и т.п.)<br>и с различных<br>сторон. Вести мяч<br>одной рукой,<br>передавая его из<br>одной руки в<br>другую,<br>передвигаясь в<br>разных<br>направлениях с<br>резкой остановкой,<br>ускорением и<br>замедлением.<br>Вести мяч и<br>забрасывать его в<br>корзину двумя<br>руками от груди и<br>из-за головы, от<br>плеча. Осваивать<br>правила, играть по<br>упрощенным<br>правилам. | направляя его в<br>определенную<br>сторону.<br>Свободно<br>передвигаться<br>по площадке,<br>стараясь не<br>пропустить<br>волан. Играть в<br>паре с<br>воспитателем. | е 3-4 м),<br>обводить<br>мяч во<br>круг<br>предметов<br>,<br>«змейкой»<br>. Закатыват<br>ь мяч в<br>лунки,<br>ворота,<br>передавать<br>мяч ногой<br>друг другу<br>в парах,<br>отбивать<br>от стенки<br>несколько<br>раз<br>подряд. | задерживая<br>шайбу<br>клюшкой.<br>Вести шайбу<br>клюшкой<br>вокруг<br>предметов и<br>между ними.<br>Забивать<br>шайбу в<br>ворота,<br>держа<br>клюшку<br>двумя<br>руками<br>(справа и<br>слева), с<br>места и<br>после<br>ведения. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **Промежуточные результаты освоения программ 7 лет**

Дети узнают новые способы построений и перестроений, разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения. Узнают новые варианты упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр;

- сочетать бег с преодолением препятствий в естественных условиях;
- пробежать 10 м, с наименьшим числом шагов;
- бегать непрерывно до 2-3 мин;
- пробежать 200-300 м со средней скоростью; медленно до 400 м по пересеченной местности;
- пробежать быстро 20 м (2-3 раза) с перерывами; челночный бег 3-5 раз по 10 м;
- Пробежать как можно быстрее 30 м (примерно за 7,5-6,5 с).

Прыжки:

- прыгать через короткую скакалку разными способами, на бегу;

- пробежать под вращающейся длинной скакалкой; вбегать под нее, перепрыгивать несколько раз и выбегать;
  - прыгать через большой обруч, как через скакалку;
  - запрыгнуть с разбега в 3 шага на предметы высотой 40 см, спрыгнуть с них;
  - прыжки в длину с места, с разбега,
- Спортивные упражнения:
- управлять велосипедом одной рукой; кататься на самокате.
- Спортивные игры:
- городки;
  - баскетбол;
  - футбол;
  - хоккей;
  - бадминтон.

### 2.3.Формы проведения организованной образовательной деятельности

| № | Формы занятий               | Задачи занятий                                                            | Особенности построения занятия                                                                                                                                                                |
|---|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Традиционный тип            | Ознакомление с новым программным материалом.                              | Обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой различных видов движений.                                                                              |
|   | Смешанного характера        | Разучивание новых и совершенствование освоенных ранее.                    | Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков.                                                              |
|   | Вариативного характера      | Формирование двигательного воображения.                                   | На знакомом материала, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий.                                                                                                            |
| 2 | Занятие тренировочного типа | Направленно на развитие двигательных и функциональных возможностей детей. | Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, элементы акробатики, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости. |

|          |                                                                    |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3</b> | <b>Игровое занятие</b>                                             | Направленно на формирование двигательного воображения.                                                                                                                         | Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игра - аттракционов.                                                                                                                                                             |
| <b>4</b> | <b>Сюжетно-игровое занятие</b>                                     | Направленно на формирование двигательного опыта ребенка, приобретение из окружающего мира (включать задачи по развитию речи, ориентировки в окружающем, обучению счету и др.). | Занятие содержит целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в условной форме окружающий мир ребенка. Состоит из разнообразных имитационных движений и упражнений общеразвивающего воздействия («Цирк», «Спортсмены», «Зоопарк», «Рыбаки»). |
| <b>5</b> | <b>Занятие с использованием тренажеров и спортивных комплексов</b> | Направленно на приобретение определенных двигательных умений и навыков, на обучение самостоятельного пользования тренажерами, овладение приемами страховки.                    | Занятие включает разнообразные упражнения: висы, лазание по гимнастической стенке, канату, шесту, веревочной лестнице, упражнения с эспандерами, гантелями, на дисках здоровья, на велотренажерах, бегущих дорожках и т.д                      |
| <b>6</b> | <b>Занятия ритмической гимнастикой</b>                             | Направленно на развитие и совершенствование музыкально-эстетических чувств, развитие эмоциональной сферы ребенка.                                                              | Проводится под музыкальное сопровождение с включением разных видов ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений, Разучивание движений на этих занятиях не проводится. Материал должен быть знаком детям.                                       |
| <b>7</b> | <b>Занятия по интересам</b>                                        | Направленно на развитие двигательных способностей, формирование                                                                                                                | Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с                                                                                                                                                                           |

|           |                                       |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                                       | индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности в выборе рода занятий в физкультурно-предметной среде. | предлагаемыми пособиями. Зал разбит на зоны, где расположены разные физкультурные пособия. Воспитатель предлагает по желанию выбрать любую зону и выполнить произвольные движения с пособиями. Через определенное время дети меняются зонами.                            |
| <b>8</b>  | <b>Тематическое занятие</b>           | Направленно на освоение хорошего качества выполнения одного вида физкультурного упражнения.                                      | Посвящено одному виду физкультурного упражнения: лыжам, элементам игры в теннис, в (баскетбол и др. Отрабатывается физическое упражнение, умение пользоваться оборудованием.                                                                                             |
| <b>9</b>  | <b>Занятие комплексного характера</b> | Синтезирование разных видов деятельности.                                                                                        | Проводится в форме игровых упражнений, с включением задач из разных разделов программы.                                                                                                                                                                                  |
| <b>10</b> | <b>Контрольно-проверочное занятие</b> | Направленно на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств.    | Участвуют воспитатели и методист. Составляются «Протоколы оценки физических качеств и двигательной подготовленности детей» с учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка. Проводится 3-4 раза, в год. Можно проводить в виде соревнований или спартакиад. |
| <b>11</b> | <b>Занятие «Туризм»</b>               | Направленно на закрепление двигательных навыков и умений, полученных, ранее с использованием пособий в природном                 | Проводится в ближайшем парке, лесу. Маршрут 4-5 километров (туда и обратно). Маршрут делится на несколько этапов. Первый самый                                                                                                                                           |

|    |                                     |                                                                                                                                     |                                                                                                                                          |
|----|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                     | окружении.                                                                                                                          | короткий: для средней группы 200-300 метров, для старшей 500-600 метров.                                                                 |
| 12 | Занятие «Забочусь о своем здоровье» | Направленно на приобщение к ценностям здорового образа жизни, получение представления о своем теле и своих физических возможностях. | Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи. |
| 13 | Занятие-соревнование                | Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный моторный опыт.       | Две команды в ходе различных эстафет выявляют победителей.                                                                               |

#### 2.4. Структура физкультурного занятия:

Физическое занятие в рамках ООД состоит из трех частей

##### 1.Водная часть

Ходьба и бег с различными заданиями, строевые упражнения.

Цель - настроить ребенка на занятие и развивать ориентировку в пространстве.

##### 2.Основная часть

Общеразвивающие упражнения, основные виды движения подвижная игра.

Цель - развитие опорно - двигательного аппарата, физических и моторно-волевых качеств личности; формирование правильной осанки, умение ориентироваться в пространстве.

В основную часть занятий включаются общеразвивающие упражнения, которые проводятся без предметов или с мелким физкультурным инвентарём. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений, обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входит также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые занятия, эстафеты.

##### 3.Заключительная часть

Игра малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

#### 3.5.Связь с другими образовательными областями:

|             |                                                     |
|-------------|-----------------------------------------------------|
| «Социально- | Создание в процессе образовательной деятельности по |
|-------------|-----------------------------------------------------|

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>коммуникативное развитие»</b>             | физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников', привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>«Познавательное развитие»</b>             | Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>«Речевое развитие»</b>                    | Побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>«Художественно-эстетическое развитие»</b> | Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора и физической культуре, оформления спортивного ШЖ использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение: развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера. |

## 2.6. Перспективное планирование организованной образовательной деятельности

### 2.6.1. Группа 1 «Звездочки» разновозрастная (1,5-3 года)

| <b>Меся</b> | <b>Организационная образовательная деятельность</b> | <b>Планируемые результаты</b> |
|-------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------|
|-------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------|

|          | Цели и задачи                                                                                                                                                                                                                                                                              | Общеразвивающие упражнения                                                                     | Подвижные игры                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | Программные задачи                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Сентябрь | <p>Приучать ходить и бегать детей не большими группами, всей группой в прямом направлении за взрослым.</p> <p>Учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие, прыгать на двух ногах на месте.</p> <p>Учить отталкивать мяч двумя руками, подлезать под шпур.</p>                    | <p>С флажка ми, без предметов , с мячами.</p> <p><b>Мониторинг<br/>сентябрь<br/>2025 г</b></p> | <p>«Беги ко мне», «Догони меня», «Мой веселый, звонкий мяч», «Найди свой домик».</p>        | <p>Уметь ходить по прямой не шаркая ногами, может ползать на четвереньках, прыгать на двух ногах на месте, бросать мяч двумя руками от груди, проявлять интерес к участию.</p>                                                                                                  |
| Октябрь  | <p>Учить ходить и бегать по кругу, останавливаться по сигналу, сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади.</p> <p>Упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте, прыгать из обруча в обруч.</p> <p>Учить прокатывать и ловить мяч, подлезать под шпур.</p> | <p>С флажка ми, без предметов , с мячами.</p>                                                  | <p>«Угадай, кто кричит», «У медведя во бору», «Угадай, чей голосок», «Мыши в кладовой».</p> | <p>Уметь бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега с остановкой, катать мяч заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявлять положительные эмоции при физической активности, откликаться, на. эмоции других, делать попытки пожалеть сверстника.</p> |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                      |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ноябрь  | <p>Сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади. Учить мягко приземляться в прыжках, прыгать из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги, прокатывать мяч, ловить и бросать. Ползать под дугу на четвереньках.</p> | <p>Без предметов, с малым мячом, с погремушками.</p> | <p>«Мыши в кладовой», «Где спрятался мышонок?», «Трамвай», «Найди Свой домик».</p>               | <p>Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади, ползать на четвереньках, прыгать на двух ногах на месте, иметь элементарное представление о ценности здоровья, пользе закаливания, уметь взаимодействовать со сверстниками, уметь делиться с товарищем; иметь опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.</p>                                                                   |
| Декабрь | <p>Ходить и бегать враспынную, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках. Мягко прыгать на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча. Катать мяч друг другу, выдерживая направление. Ползать под дуг, под шнур.</p>        | <p>Без предметов, с малым мячом, с палкой.</p>       | <p>«Наседка и цыплята», «Лошадки», «Поезд», «Птички и птенчики», «Воробьи и кот», «Каравай».</p> | <p>Уметь бегать, сохранять равновесие, изменяя направление, темп с указанием воспитателя, сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади, ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявлять интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявлять умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.</p> |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                             |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Январь</p> | <p>Ходить и бегать враспынную при прыгивании, с остановкой по сигналу.<br/>Познакомить с перестроением и ходьбой парами, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске.<br/>Упражнять в прыжках с продвижением вперед.<br/>Прокатывать мяч вокруг предмета, друг Другу.<br/>Ползать под дугу, не касаясь руками пола.</p> | <p>На Гимнастической скамейке, с гимнастической палкой.</p> | <p>«Кролики», «Трамвай», , «Мой веселый звонкий мяч», «Найди свой домик», «Мыши в кладовой».</p> | <p>Уметь бегать, сохранять равновесие, изменяя направление, темп с указанием воспитателя, сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади, владеть основными движениями по возрасту, стремиться самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, уметь занимать себя игрой.</p> |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                |                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Февраль | <p>Ходить и бегать в рассыпную, в колонну по одному, выполняя задания. Мягко прыгать на полусогнутые ноги. Прокатывать мяч друг другу, бросать мяч через шнур. Ползать под шнур и обруч, не касаясь руками пола. Сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске.</p> | <p>На гимнастической скамейке, с флажками.</p> | <p>«Птички в гнездышках», «Воробьи и кот», «Найди свой цвет», «Кролики».</p> | <p>Сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, при перешагивании через предметы, ползать на четвереньках произвольным способом, прыгать на двух ногах энергично отталкиваясь, катать мяч в заданном направлении; проявлять положительные эмоции при физической активности, соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимать, что надо дружить, помогать друг другу.</p> |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                               |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Март | <p>Учить ходить и бегать по кругу, парами, врассыпную, ходьба с перешагиванием через бруски. Ознакомить с прыжками в длину с места. Прыгать с продвижением вперед на двух ногах. Ползать по скамейке на ладонях и коленях. Бросать мяч о землю и ловить двумя руками. Учить правильному хвату руками за рейку при влезании на наклонную лестницу.</p> | <p>С мячами, без предметов, с «косичкой».</p> | <p>«Кролики», «Трамвай», «Мой веселый, звонкий мяч», «Найди свой домик», «Мыши в кладовой».</p> | <p>Уметь бегать, сохранять равновесие, изменяя направление, темп с указанием воспитателя, ползать на четвереньках, лазить по лестнице - стремянке произвольным способом, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину, катать мяч ударять мяч и ловить. Проявлять положительные эмоции при физической активности, иметь элементарное представление о ценности здоровья, уметь действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовать движения.</p> |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|        |                                                                                                                                                                                                                           |                                                         |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Апрель | Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, в колонне по одному, врассыпную. Ходить по доске с правильной осанкой. Влезать на наклонную лестницу. Бросать мяч о землю и ловить двумя руками.                       | На гимнастической скамейке, с флажками, без предметов . | «Курочка - хохлатка», «Найди свой цвет», «Где спрятался мышонок», «Воробьи и автомобиль».                      | Уметь ходить по прямой не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, сохранять равновесие, изменяя направление, темп с указанием воспитателя, сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади, ударять мяч и ловить; соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимать, что надо дружить, помогать друг другу.                                                |
| Май    | Упражнять в ходьбе и в беге с остановкой по сигналу, в колонне по одному, врассыпную. Упражнять в перепрыгивании через шнур, в равновесии, в подбрасывании и ловле мяча. Влезать на наклонную лестницу не пропуская реек. | Без предметов , с малым мячом, с палкой.                | «Угадай, кто кричит», «Мыши в кладовой», «Огурчик, огурчик...», «Найди свои цвет», «Воробьи и кот», «Каравай». | Уметь бегать, сохранять равновесие, изменяя направление, темп с указанием воспитателя, ползать на четвереньках, лазить по лестнице — стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать вверх 2-3 раза подряд и ловить. Проявлять положительные эмоции при физической активности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к, окружающим. |

## 2.6.2 Группа 2 «Солнышко» разновозрастная, комбинированная (3-5 лет)

| Месяц    | Организованная образовательная деятельность                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                               |                                                                             | Планируемые результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | Цели и задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Общеразвивающие упражнения                                                                    | Подвижные игры                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|          | Программные задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                               |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Сентябрь | <p>Ходьба и бег между линиями, прыжки на двух ногах с поворотом влево и вправо (Вокруг обручей), прыжки с продвижением вперёд, достать до предмета. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях, подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках с подлезанием под дуги, под шнур, не касаясь руками пола. Ходьба по скамейке.</p> | <p>С флажками, без предметов, с мячами, с обручем.</p> <p><b>Мониторинг сентябрь 2025</b></p> | <p>«Найди себе пару», «Пробеги тихо», «Огурчик, огурчик...», «Подарки».</p> | <p>Владеть основными видами движений и выполнять команды, уметь строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеть умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполнять гигиенические процедуры, соблюдать правила поведения при их выполнении; знать и соблюдать правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале.</p> |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                  |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Октябрь | <p>Сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке, на середине присесть.</p> <p>Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть, кто дальше, из обруча в обруч, между набивных мячей</p> <p>Прокатывание мяча друг другу, по мостику двумя руками, по дорожке, подбрасывание мяча вверх.</p> <p>Ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, с перешагиванием через кубики.</p> | <p>С кубиками, без предметов, со скакалкой, С султанчикам и.</p> | <p>«Цветные автомобили», «Совушка», «Огурчик, огурчик...», «Карусель», «Кот и мыши», «Мы - веселые ребята».</p> | <p>Знать о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентироваться в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; уметь выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполнять движения игры и танцевальные движения.</p> |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                  |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ноябрь | <p>Прыжки на двух ногах через скакалку, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры, до кубика.</p> <p>Перебрасывание мячей двумя руками снизу, из-за головы, прокатывания мяча между предметами, подбрасывание вверх и ловля двумя руками.</p> <p>Ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, с поворотом по середине скамейки, ползание на животе, подтягиваясь руками. Ходьба по шнуру прямо, по кругу.</p> | <p>С кубиками, без предметов, со скакалкой, с султанчикам и.</p> | <p>«Самолеты», «Быстро к своему флажку», «Цветные автомобили», «Лиса в курятнике».</p> | <p>Знать о пользе закаливания и проявлять интерес к выполнению закалывающих процедур;</p> <p>соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеть техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности;</p> <p>знать значение и выполнение команд; уметь соблюдать правила игры.</p> |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                  |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Декабрь | <p>Прыжки со скамейки, по обручам, перепрыгивай не через кубики на двух ногах, спрыгивание с гимнастической скамейки.</p> <p>Прокатывание мяча между набивными мячами, перебрасывание мяча в парах,</p> <p>Ползание и ходьба по гимнастической скамейке с поворотом.</p> | <p>С кубиками, без предметов, со скакалкой, с султанчикам и.</p> | <p>«Карусель», «Трамвай», «Поезд», «Птички в гнездышке», «Котята и щенята».</p> | <p>Владеть техникой дыхательных упражнений по методике Стрельниковой и самостоятельно их выполнять; уметь задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега; соблюдать технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обручу; проявлять инициативу в оказании помощи детям.</p> |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                       |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Январь | <p>Отбивание мяча одной рукой о пол, ловля двумя руками, перебрасывание мяча друг другу. Прыжки на двух ногах вдоль каната и с перепрыгивание м влево и вправо, прыжки в высоту до предмета. Ползание с опорой на ладони и ступни, подлезание под шнур. Ходьба по гимнастической скамейке с заданиями.</p> | <p>С мячом, с косичкой, с обручем, без предметов.</p> | <p>«Найди себе пару»,<br/>«Самолеты»,<br/>«Цветные автомобили»,<br/>«Котята и щенята».</p> | <p>Владеть умением передвигаться между предметами ж сравнивать их по размеру уметь ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знать понятие «дистанция» и уметь ее соблюдать; владеть навыком самомассажа, уметь рассказывать о пользе ходьбы по ребристой доске босиком; выполнять танцевальные движения с учетом музыки, проявлять интерес к играм.</p> |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|         |                                                                                                                                                                                                                                            |                                      |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Февраль | <p>Прыжки но обручам, между кубиками, на правой и левой ноге до кубика. Прыжки через шнуры.</p> <p>Прокатывание мяча между предметами, перешагивание через набивные мячи.</p> <p>Метание мешочка в вертикальную цель. Игровые задания.</p> | С мячом, с гантелями, без предметов. | «У медведя во Бору», «Воробьи и автомобиль», «Перелет птиц», «Кролики в огороде». | <p>Соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; уметь проявлять инициативу в подготовке и уборке зала; уметь считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной и спортивной игры.</p> |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                              |                                                                       |                                                                                                                                                   |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Март | <p>Прыжки ш длину с места через шнур, через кубики.</p> <p>Перебрасывание мешочков через шнур, перешагивание через набивные мячи.</p> <p>Прокатывание мяча между кеглями, друг другу, перебрасывание мяча через шнур и ловля отскока.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке «крокодил», с опорой на кисти рук и колени, ходьба с перешагиванием мере кубики, боком, на носках. Лазание по гимнастической стенке.</p> | С обручем, малым мячом, с лентой, с флажками | «Бездомный заяц», «Подарки», «Охотники и зайцы», «Наседка и цыплята». | Соблюдать правила безопасности при прыжках; уметь прокатывать мяч по заданию, планировать последовательность действий и распределять роли в игре. |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                            |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Апрель | <p>Прыжки в длину с места, по обручам.</p> <p>Метание мешочка в горизонтальную цель и вдаль, мяча в вертикальную цель,</p> <p>Отбивание мяча одной рукой, подачи друг другу,</p> <p>прокатывание между предметов.</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>Ходьба по наклонной доске.</p> | <p>С мячом, с косичкой, без предметов.</p> | <p>«Воробьи и автомобиль», «Котята и щенята», «Совушка», «Птички и кошка».</p> | <p>Соблюдать правила безопасности во время метания мешочка</p> <p>знать значение «дальше, ближе»;</p> <p>уметь соблюдать дисциплину при построении и движении,</p> <p>выполнять команды «направо, налево, кругом»;</p> <p>уметь правильно выполнять дыхательные упражнения.</p> |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|            |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Май</b> | Прыжки через скакалку, между предметами, через шнуры.<br>Метание вдаль в вертикальную цель.<br>Упражнения на гимнастической скамейке.<br>Лазание по гимнастической стенке.<br>Перебрасывание мяча друг другу.<br>Игровые задания. | С кубиками, с обручем, с гимнастической палкой, без предметов. | «Котята и щенята», «Подарки», «У медведя во бору», «Зайцы и волк». | Владеть навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдать правила безопасности при спуске;<br>уметь метать предметы разными способами правой и левой рукой;<br>владеть навыками самостоятельного счета до 5 прыжков через скакалку:<br>планировать действия в игре, соблюдать правила игры и уметь договариваться с товарищами. |
|            |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

### 2.6.3. Группа 3 «Лучики» разновозрастная, комбинированная (4-6 лет)

|       |                                             |                                   |                   |                        |
|-------|---------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------|------------------------|
| Месяц | Организованная образовательная деятельность |                                   |                   | Планируемые результаты |
|       | Цели и задачи                               | Общеразвиваю<br>щие<br>упражнения | Подвижные<br>игры |                        |
|       | Программные задачи                          |                                   |                   |                        |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                        |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сентябрь | <p>Ходьба с перешагиванием через кубики и мячи.</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой.</p> <p>Перебрасывание мячей через сетку, подбрасывать вверх, ловля</p> <p>Без предметов, с мячами.</p> <p>после хлопка, друг другу.</p> <p>Пролезание в обруч боком прямо,</p> <p>перешагивание через бруски</p> <p>Подпрыгивание до предмета.</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке,</p> <p>ходьба по канату приставным шагом с мешочком на голове.</p> | <p>Без предметов, с мячами.</p> <p><b>Мониторинг сентябрь 2025</b></p> | <p>«Мышеловка», «Удочка», «Мы - веселые ребята», «Проползи, не задень», «Ловишки с ленточками», «Найди свой цвет».</p> | <p>Владеть основными видами движений и выполнять команды, уметь строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеть умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполнять гигиенические процедуры, соблюдать правила поведения при их выполнении; знать и соблюдать правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале.</p> |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Октябрь | <p>Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивания через кубики, с приседанием посередине скамейки.</p> <p>Прыжки на двух ногах через шнуры прямо и боком, прыжки со скамейки, через препятствие.</p> <p>Броски мяча друг другу от груди, из-за головы, метание мяча в горизонтальную цель.</p> <p>Переползание через препятствие, ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу, в обруч.</p> <p>Игровые задания.</p> | Без предметов. | «Перелет птиц», «Удочка», «Гуся, гуся», «Ловишки», «Веселые ребята» и др. | <p>Владеть основными видами движения; выполнять гигиенические и закаливающие процедуры; проявлять активность при участии в подвижных играх, выполнять танцевальные движения; выражать положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку; контролировать свое самочувствие.</p> |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                     |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ноябрь | <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на предплечья и колени, ходьба с мешочком на голове.</p> <p>Ведение мяча с продвижением вперед, подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка, перебрасывание друг другу. Игра «Волейбол».</p> <p>Ползание на четвереньках проталкивая головой мяч, ходьба по канату с мешочком на голове, подлезание под шнур. Прыжки до предмета.</p> <p>Игровые задания.</p> | <p>С малым и большим мячом, гимнастической скамейке, с обручем.</p> | <p>«Не останься на полу», «Удочка», «Большая птица», «Мяч водящему», «Ловишки с ленточками».</p> | <p>Владеть основными видами движений; выполнять гигиенические и закаливающие процедуры; проявлять активность при участии в подвижных играх, выполнять танцевальные движения; выражать положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку; контролировать свое самочувствие.</p> |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Декабрь | <p>Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом, спуск по гимнастической стенке и лазание на нее.</p> <p>Перешагивание через бруски, прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед.</p> <p>Ползание по скамейке с мешочком на спине.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу стоя на коленях, подбрасывание вверх и ловля.</p> <p>Игровые задания.</p> | «С палкой». | <p>«Кто скорее до флажка», «Охотники и зайцы», «Хитрая лиса», «Пятнашки», «Перебежки», «Пасс друг другу».</p> | <p>Владеть основными видами движений; выполнять гигиенические и закаливающие процедуры; проявлять активность при участии в подвижных играх, выполнять танцевальные движения; выражать положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку; контролировать свое самочувствие.</p> |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                              |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Январь | <p>Ходьба по наклонной доске, прыжки на правой и левой ноге между кубиками, прыжки в длину с места, через шнур.</p> <p>Забрасывания мяча в корзину, перебрасывания друг другу, ходьба с перешагивание через набивные мячи, по скамейке.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>Игровые задания.</p> | <p>С кубиками, с косичкой, с малым мячом, без предметов.</p> | <p>«Медведи и пчелы», «Совушка», «Хитрая лиса», «Мышеловка», «Мяч водящему», «Не останься на полу».</p> | <p>Владеть основными видами движений; выполнять гигиенические и закаливающие процедуры; проявлять активность при участии в подвижных играх, выполнять танцевальные движения; выражать положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку; контролировать свое самочувствие.</p> |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                         |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Февраль | <p>Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>Забрасывания мяча в кольцо, ведение мяча, вы подбрасывание и ловля.</p> <p>Прыжки с ноги на ногу между предметами, через косички на двух ногах, с длину с места, через бруски боком.</p> <p>Игровые задания.</p> | <p>С обручем, с палкой, на скамейке, без предметов.</p> | <p>«Космонавты», «Поймай палку», «Бег по расчету», «Прыгни и присядь», «Ловкая пара», «Догони мяч», «С кочки на кочку», «Не останься на полу».</p> | <p>Владеть основными видами движений; выполнять гигиенические и закаливающие процедуры; проявлять активность при участии в подвижных играх, выполнять танцевальные движения; выражать положительные эмоции при выполнении упражнений йод музыку; контролировать свое самочувствие.</p> |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                          |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Март | <p>Ходьба по канату боком, с перешагиванием набивные мячи.</p> <p>Прыжки по обручам, высоту с разбега, боком через косички.</p> <p>Подлезание под дугу, ползание на четвереньках.</p> <p>Перебрасывание мяча и ловля после отскока от пола.</p> <p>Метание мешочка в горизонтальную цель.</p> <p>Игровые задания.</p> | С обручем, с малым мячом, без предметов. | «Пожарные на учение», «Медведи и пчелы», «Не останься на полу», «Большая птица», «Удочка», «Колобок». | <p>Владеть основными видами движений; выполнять гигиенические и закаливающие процедуры;</p> <p>проявлять активность при участии в подвижных играх, выполнять танцевальные движения;</p> <p>выражать положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку;</p> <p>контролировать свое самочувствие.</p> |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                          |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Апрель | <p>Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 гр., с передачей мяча перед собой и за спиной, ползание по скамейке.</p> <p>Прыжки через шнур боком с продвижением вперед, через скакалку, из обруча в обруч.</p> <p>Метание вертикальную цель.</p> <p>Прокатывания обруча в парах, подлезание в обручи. Футбол с водящим.</p> <p>Игровые задания.</p> | Без предметов с косичкой, с малым мячом. | <p>«Медведи и пчелы»,<br/>«Удочка»,<br/>«Горелки»,<br/>«Пожарные на учение»,<br/>«Хитрая лиса»,<br/>«Кто быстрее до флажка»,<br/>«Метко в цель».</p> | <p>Владеть основными видами движений; выполнять гигиенические и закаливающие процедуры; проявлять активность при участии в подвижных играх, выполнять танцевальные движения; выражать положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку; контролировать свое самочувствие.</p> |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                      |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Май | <p>Ходьба по канату боком, с перешагиванием набивные мячи. Прыжки в длину с разбега, на левой и правой ноге между предметов» с продвижением вперед. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его, забрасывание в кольцо. Ползание по скамейке на животе» «по-медвежьи», подлезание под дугу. Игровые задания.</p> | С ленточками на скамейке, без предметов, с флажками. | «Караси и щука», «Третий лишний», «Перемени предмет», «Посадка овощей», «Бег через скакалку». | <p>Владеть основными видами движений; выполнять гигиенические и закаливающие процедуры; проявлять активность при участии в подвижных играх, выполнять танцевальные движения; выражать положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку; контролировать свое самочувствие.</p> |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 2.6.4. Группа 4 «Непоседы» разновозрастная, комбинированная (5-7 лет)

| Месяц | Организованная образовательная деятельность |                            |                | Планируемые результаты |
|-------|---------------------------------------------|----------------------------|----------------|------------------------|
|       | Цели и задачи                               | Общеразвивающие упражнения | Подвижные игры |                        |
|       | Программные задачи                          |                            |                |                        |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                      |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сентябрь | <p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, соблюдением дистанции, с чётким фиксированием повторов, по кругу с остановкой по сигналу; в сохранении равновесия на повышенной опоре.</p> <p>Развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить упражнения перебрасывание мяча и подлезание под шнур, в перелезании через скамейку, прыжки на двух ногах, акробатический кувырок.</p> | <p>Без предметов.</p> <p><b>Мониторинг<br/>сентябрь<br/>2025</b></p> | <p>«Кто быстрее доберется до флажка?», «Не останься на полу», «Жмурки». Эстафеты.</p> | <p>Ходить и бегать в колонне по одному соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняя равновесие, ходить по гимнастической скамейке прямо с мешочком за голове; правильно выполнять все виды упражнения; прыгать на двух ногах из обруча в обруч перебрасывать мяч друг другу разными способами; переживать состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, её успешных результатов, сочувствовать спортивным поражениям и радоваться спортивным победам; самостоятельно организовывать собственную двигательную деятельность и деятельность сверстников, в том числе подвижных играх, уверенно анализировать их.</p> |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Октябрь | <p>Учить выполнять прыжки вверх из глубокого приседания. Закреплять 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 в сохранении равновесия, прыжках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, переползании на четвереньках с дополнительным заданием.</p> <p>Развивать координацию движений.</p> | Без предметов. | «Стоп», «Дорожка препятствий», «Охотники и утки», эстафеты. | <p>Ходить и бегать по одному, «змейкой», перешагиванием через предметы, с высоким подниманием колен, со сменой темпа по сигналу; ходить по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседанием, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивать вверх из глубокого приседа; водить мяч: по прямой, с боку между предметами, по полу, подталкивать мяч головой, отбивать мяч от пола одной рукой; удерживать равновесие на носках; выполнять физические упражнения под музыку; демонстрировать освоенную культуру движений в разных видах деятельности; стремиться проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивать их выполнение, общий результат; испытывать интерес к физической культуре, участвовать в играх с элементами спорта.</p> |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                          |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ноябрь | <p>Учить ходить по канату, прыжкам через короткую скакалку, бросать мешочек в горизонтальную цель, переход по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке.</p> <p>Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках, подлезании под шнур, прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешочком на голове, равновесии. Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами.</p> | С кубиками, без предметов, со скакалкой. | «Перелет птиц», «Мышеловка», «Рыбак и рыбки», эстафеты. | <p>Испытывать потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазить по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях, ходить по скамейке разными способами, бросать предметы в цель, попадать в цель; выполнять упражнения из разных и.п., четко, в заданном темпе, под музыку; следить за правильной осанкой; проявлять элементы творчества, активно использовать двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигать успеха в установлении контактов со взрослыми и детьми в разных видах деятельности и общении; участвовать в играх с элементами спорта.</p> |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |              |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Декабрь | <p>Закрепить навыки и умения ходить с выполнением заданий по сигналу, бегать с преодолением препятствий, парами, перестраиваться с одной колонны в две и три, соблюдать правильную осанку.</p> <p>Развивать координацию движений.</p> <p>Упражнять в прыжках при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах, переползании по гимнастической скамейке, лазить по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.</p> | На скамейке. | «Ловля обезьян», «Перемени предмет», «Два мороза», эстафеты. | <p>Ходить по гимнастической скамейке приседая на одной ноге, перебрасывать мяч друг другу из-за головы, отбивать мяч в движении, лазить по гимнастической стенке, прыгать на двух ногах через шнур, обруч; иметь представление о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивать их влияние на собственную силу. Быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширять представления о сохранении здоровья, убедить собеседника в необходимости элементарных правил здорового образа жизни, используя форму речи — доказательства.</p> |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                  |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Январь</p> | <p>Учить ходить приставным шагом, прыжкам на мягком покрытии, метанию набивного мяча. Закрепить перестроение из одной колонны в две по ходу движения, переползать по скамейке. Развивать ловкость и координацию в упражнениях с мячом, уметь в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить упражнения на гимнастической скамейке и стенке, прыжки через скакалку.</p> | <p>С мячами.</p> | <p>«Кто быстрее доберётся до флажка?», «Ловишки с ленточками», «Волк во рву», «Змея».</p> | <p>Ходить приставным шагом вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваться в колонну по два в разных направлениях. Прыгать через короткую скакалку, метать в цель; выполнять правильно все виды основных движений; проявлять элементы творчества, активно использовать двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигать успеха в установлении контактов со взрослыми и детьми в разных видах деятельности и общении; участвовать в играх с элементами спорта.</p> |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                          |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Февраль | <p>Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами прыжках и метании малого мяча, ползании по гимнастической скамейке, перебрасывании мяча друг другу. Учить ловить мяч двумя руками, ходить и бегать по наклонной доске, перепрыгивать через шнуры. Закрепить упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку, энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, подлезании в обруч. Развивать ловкость и глазомер при метании в цель.</p> | С гимнастической палкой. | «Не попадись», «Охотники звери», «Ловишка с лентами» и эстафеты. | Ходить с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную; ползание по скамейке на животе и спине; бросать мяч и ловить; сохранять равновесие и правильную осанку, участвовать в играх с элементами спорта, любить активный отдых. |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |            |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Март | <p>Закрепить навыки ходьбы и бега в чередовании, лазанье по гимнастической стенке.</p> <p>Упражнять в сохранении равновесия, энергично отталкиваться и приземляться на полусогнутые ноги в прыжках, бегать до 3 минут, ведение мяча ногой.</p> <p>Развивать координацию движений в упражнениях с мячом, ориентироваться в пространстве, глазомер и точность при метании.</p> <p>Учить вращать обруч на руке и на полу.</p> | С обручем. | <p>«Кто быстрее доберется до флажка?», «Горелки».</p> <p>«Жмурки», эстафеты.</p> | <p>Выполнять правильно все виды основных движений, соблюдать заданный темп при ходьбе и беге, уметь перестраиваться, соблюдать интервалы во время движения, ориентироваться в пространстве.</p> <p>Сохранять равновесие, следя за осанкой, самостоятельно организовывать игры, выполнять правила и нормы поведения;</p> <p>испытывать интерес к народным играм. Уметь договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивать результаты игры; иметь представление о значении двигательной активности жизни человека.</p> |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |            |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Апрель | <p>Учить ходьбе парями по ограниченной площади опоры, по кругу во встречном направлении. Закрепить ходьбу с изменением направления, бег с высоким подниманием бедра, ведение мяча, лазанье по гимнастической стейке и скамейке, метание в цель. Повторить прыжки с продвижением вперед, упражнять на сохранение равновесия, прыжки через скакалку, ходьба по канату. Совершенствовать прыжки в длину с разбега.</p> | С обручем. | «Ловля обезьян», «Прыгни - присядь», «Охотники и утки», эстафеты. | <p>Бросать предметы в цель, метать предметы, выполнять четко упражнения, прыгать через скакалку разными способами; совершенствовать технику основных движений, добиваться естественности, легкости, точности, выразительности; следить за осанкой; интересоваться физической культурой, спортивными играми, отдельными достижениями в области спорта; активно участвовать в спортивных досугах и праздниках.</p> |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|            |                                                                                                                                                                                                                                             |                |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Май</b> | Учить бегать на скорость, со средней скоростью. Упражнять в прыжках в длину с разбега, перебрасывать мяч в шеренгах, равновесие в прыжках, забрасывать мяч в корзину. Повторить упражнение «крокодил», прыжки через скакалку, ведение мяча. | Без предметов. | «Мышеловка», «Лодочки И пассажиры», «Прыгни - присядь», эстафеты. | Согласуют ритм движений под музыку, бегают со средней скоростью и на скорость; могут перебрасывать набивные мячи; прыгать в длину с разбега; развивают координацию движений, участвуют в играх с элементами спорта; сочувствуют спортивным поражениям и радуются победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представления о правилах и видах закаливания; развивают физические качества. |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3.Организационный раздел

#### 3.1. Тематический план праздников и развлечений

|          | <b>Группа №1<br/>«Звездочки»</b> | <b>Группа №2<br/>«Солнышко»</b>     | <b>Группа №3<br/>«Лучики»</b>       | <b>Группа №4<br/>«Непоседы»</b>     |
|----------|----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Сентябрь | «Веселые воробы»                 | «Кросс наций – 2025»                | «Кросс наций – 2025»                | «Кросс наций – 2025»                |
| Октябрь  |                                  |                                     | «Осенние старты»                    | «Осенние старты»                    |
| Ноябрь   |                                  | «Мы в России живем»                 | «Мы в России живем»                 | «Мы в России живем»                 |
| Декабрь  | «Вот зима, кругом бело»          | Веселые старты «Я мороза не боюсь!» | Веселые старты «Я мороза не боюсь!» | Веселые старты «Я мороза не боюсь!» |
| Январь   | Зимние игры «Катание на санках»  | Игры «Зимние забавы»                | Соревнования «Зима спортивная»      | Соревнования «Зима спортивная»      |
| Февраль  | «Покататься я хочу»              | «Бравые солдаты»                    | Военно – спортивная игра «Зарница»  | Военно – спортивная игра «Зарница»  |
| Март     | «Весна, весна на улице»          | Проводы зимы                        | Проводы зимы                        | Проводы зимы                        |
| Апрель   | «Мой веселый,                    | «Карлсон в                          | 1. «Добрым                          | 1. «Добрым                          |

|      |                          |                         |                                                                                                      |                                                                                                      |
|------|--------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | звонкий мяч»             | гостях у детей»         | смехом смеются дети» (День смеха).<br>2. «Папа, мама, я – здоровая семья» (Всемирный день здоровья). | смехом смеются дети» (День смеха).<br>2. «Папа, мама, я – здоровая семья» (Всемирный день здоровья). |
| Май  | «Игры с клоуном Клепой»  | «Игры с клоуном Клепой» | «Веселые старты» спортивное развлечение.                                                             | «Веселые старты» спортивное развлечение.<br>«До свиданья, детский сад» (праздник выпускников)        |
| Июнь | «Есть у солнышка друзья» | День защиты детей       | День защиты детей                                                                                    | День защиты детей                                                                                    |

### 3.2.Работа с родителями

#### Формы работы с родителями:

- 1.Анкетирование.
- 2.Оформление информационных уголков.
- 3.Выступления на родительских собраниях.
- 4.Индивидуальные консультации.
- 5.Мастер-класс.
- 6.Вовлечение родителей в образовательное пространство.

#### Перспективный план по взаимодействию с родителями

| Формы работы          | Содержание                                                  | Время проведения                             |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Родительские собрания | 1.Возрастные особенности физического развития дошкольников. | По плану воспитателей всех возрастных групп. |

|                                                           |                                                                                                                                                                                                    |                                                              |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|                                                           | 2.Условия для физического развития ребенка в семье.<br>3.Особенности совместной работы педагогов и родителей по укреплению здоровья детей.                                                         |                                                              |
| <b>Консультации</b>                                       | 1.Как проводить спортивные занятия и упражнения с детьми дошкольного возраста.<br>2.Физическое развитие ребенка.<br>3.Физические упражнения в домашних условиях.<br>4.Индивидуальные консультации. | 1 квартал<br><br>2 квартал<br><br>3 квартал<br><br>постоянно |
| <b>Анкетирование родителей</b>                            | Какое место занимает физическая культура в вашей семье.                                                                                                                                            | В течение года                                               |
| <b>Открытые просмотры физкультурных занятий</b>           | 1.Физкультурное занятие «Автомобили» (гр.№3)                                                                                                                                                       | Октябрь                                                      |
| <b>Совместные развлечения детей, родителей, педагогов</b> | 1.День защитника Отечества.<br>2.Всемирный день здоровья.                                                                                                                                          | Февраль<br><br>Апрель                                        |
| <b>Просьбы и поручения</b>                                | 1.Изготовление атрибутов и костюмов к праздникам.<br>2.Участие в спортивных праздниках и развлечениях.                                                                                             | В течение года                                               |

### Учебно-методическое обеспечение.

| №  | Название                                                                | Под ред.        | Издательство               | Год издания |
|----|-------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------|-------------|
| 1. | Физическая культура - дошкольникам (программа и программные требования) | Л.И. Пензулаева | Москва.<br>«Владос»        | 2015г.      |
| 2. | Физическая культура в детском саду 6-7 лет                              | Л.И. Пензулаева | Москва<br>«Мозаика-синтез» | 2020г.      |
| 3. | Физическая культура в детском саду 5-6 лет                              | Л.И. Пензулаева | Москва<br>«Мозаика-синтез» | 2020г.      |
| 4. | Физическая культура в                                                   | Л.И.            | Москва                     | 2020г.      |

|     |                                                                                    |                 |                                     |        |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------|--------|
|     | детском саду 4-5 лет                                                               | Пензулаева      | «Мозаика-синтез»                    |        |
| 5.  | Физическая культура в детском саду 3-4 года                                        | Л.И. Пензулаева | Москва<br>«Мозаика-синтез»          | 2020г. |
| 6.  | Система физического воспитания в ДОУ                                               | О.М. Литвинова  | Волгоград<br>«Учитель»              | 2007г. |
| 7.  | Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. | Н.Ф. Дик        | Ростов на Дону.<br>«Феникс»         | 2005г. |
| 8.  | Физическая культура в дошкольном детстве.                                          | Н.В. Полтавцева | Москва<br>«Просвещение»             | 2005г. |
| 9.  | Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет.                                          | М.Ю. Картушина  | Москва.<br>«Сфера»                  | 2008г. |
| 10. | Необычные физкультурные занятия для дошкольников.                                  | Е.Н. Подольская | Волгоград.<br>«Учитель»             | 2011г. |
| 11. | Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.       | Н.С. Голицына   | Москва.<br>«Сфера»                  | 2005г. |
| 12. | Вариативные физкультурные занятия в детском саду.                                  | Н. В. Шебеко    | Москва.<br>«Сфера»                  | 2003г. |
| 13. | Спортивные игры для детей.                                                         | О.Е. Громова    | Москва.<br>«Сфера»                  | 2002г. |
| 14. | Здоровый образ жизни. Здоровье сберегающие технологии воспитания в детском саду.   | Т.С. Яковлева   | Москва.<br>«Сфера»                  | 2007г. |
| 15. | Плоскостопие у детей 6-7 лет.                                                      | В.С. Лосева     | Москва.<br>«Сфера»                  | 2004г. |
| 16. | Двигательный игротренинг для дошкольников.                                         | А.А. Потапчук   | Санкт-Петербург.<br>«Детство-ПРЕСС» | 2009г. |
| 17. | Занимательная физкультура для дошкольников (2 книги).                              | Н.К. Утробина   | Москва.<br>«ГНОМид»                 | 2003г. |
| 18. | Игры с элементами спорта                                                           | Л.Н. Волошина   | Москва                              | 2004г. |
| 19. | Коррекция нарушения осанки.                                                        | Г.А. Халямский  | Санкт-Петербург.<br>«Детство-ПРЕСС» | 2001г. |
| 20. | Дифференцированные занятия по физической культуре.                                 | М.А. Рунова     | Москва.<br>«Просвещение»            | 2005г. |

|     |                                                                                                            |                             |                                     |        |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|--------|
| 21. | Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.                                    | А.П. Шербан                 | Москва.<br>«Владос»                 | 2001г. |
| 22. | Физкультура-это радость!                                                                                   | Л.Н. Савичева               | Санкт-Петербург.<br>«Детство-ПРЕСС» | 2003г. |
| 23. | Двигательная активность ребенка в детском саду.                                                            | М.А. Рунова                 | Москва.<br>«Мозаика-Синтез»         | 2000г. |
| 24. | Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижные игры на свежем воздухе для детей логопедических групп с 3 до 7 лет. | Ю.А. Кириллова              | Санкт-Петербург.<br>«Детство-ПРЕСС» | 2008г. |
| 25. | Раннее физическое развитие ребенка.                                                                        | В.В. Кантан                 | Санкт-Петербург.<br>«КОРОНА ПРИНТ»  | 2001г. |
| 26. | Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Мальши – крепыши»                                | О.В.Бережнова,<br>В.В.Бойко | «Цветной мир»,стр.139               | 2017г. |
| 27. | Контроль физического состояния детей дошкольного возраста                                                  | Т.А. Тарасова               | Москва.<br>«Сфера»                  | 2005г. |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 678583232315199735689938579576386585277328465009

Владелец Закутская Ирина Георгиевна

Действителен с 04.06.2025 по 04.06.2026