

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 118»

Принята на заседании
педагогического совета МБДОУ
№ 118
Протокол № 1 от 29.08.2025г.

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ №118
Е.В. Карташова
Приказ № 98 от 26.08.2025г.

Карташова
Елена
Викторовна



Подписано: Карташова Елена Викторовна
ФН: сп-Карташова Елена Викторовна,
с/п/и: сп-Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение города Ростова-на-
Дону "Детский сад № 118",
e-mail: mdo118@yandex.ru
Дата: 2025.08.29 14:05:07 +0300

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по направлению физическое развитие дошкольников (3-7 лет)**

Составила:
Инструктор
по физической культуре
Симонян Александра Александровна

Ростов-на-Дону
2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1 «Целевой».

1. Пояснительная записка

- направленность Программы
 - цели и задачи Программы;
 - принципы построения Программы;
 - возрастные особенности воспитанников.
- ### 2. Планируемые результаты реализации Программы
- ### 3. Мониторинг освоения образовательной деятельности
- показатели правильного выполнения детьми основных видов движения.

Раздел 2 «Содержательный».

- содержание образовательной области «физическое развитие»
- особенности взаимодействия учителя-логопеда и инструктора по физической культуре
- особенности взаимодействия с педагогами ДООУ в инновационной деятельности
- особенности взаимодействия с семьями воспитанников в области физического воспитания
- формы работы с детьми на занятиях по физической культуре
- приемы обучения на занятиях по физической культуре
- рабочая программа воспитания

Раздел 3 «Организационный»

1. Материально-техническое обеспечение
2. Планирование образовательной деятельности
3. Методическое обеспечение

Раздел 4 «Приложения»

Приложение № 1. Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическое развитие»

Приложение № 2. Перспективно - тематический план занятий по физической культуре

- детей старшей группы компенсирующей направленности № 5 (5-6 лет) на 2025-2026 учебный год
- детей старшей группы компенсирующей направленности № 6 (5-6 лет) на 2025-2026 учебный год
- детей подготовительной к школе группы компенсирующей направленности № 4 (6-7) лет 2025-2026 учебный год
- детей подготовительной к школе группы компенсирующей направленности № 9 (6-7) лет 2025-2026 учебный год
- детей младшей-средней группы компенсирующей направленности 2025-2026 учебный год
- детей старше-подготовительной группы компенсирующей направленности 2025-2026 учебный год

Приложение № 3. Календарный план воспитательной работы на 2025-2026 учебный год

Раздел 1 «Целевой».

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Цели и задачи программы

Данная адаптированная рабочая программа ориентирована на группы компенсирующей направленности (для детей с тяжелыми нарушениями речи от 3 до 7 лет) и разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее ФГОС ДО) и с учетом Федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования (далее – ФАОП ДО).

1.1.2. Направленность: «Физическое развитие»

1.1.3. Цель Программы: обеспечение условий для дошкольного образования, определяемых общими и особыми потребностями обучающегося дошкольного возраста с ТНР, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Программа содействует взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, способствует реализации прав обучающихся дошкольного возраста на получение доступного и качественного образования, обеспечивает развитие способностей каждого ребенка, формирование и развитие личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого и физического развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов.

1.1.4. Задачи Программы:

- реализация содержания АООП ДО для обучающихся с ТНР;
- коррекция недостатков психофизического развития обучающихся с ТНР;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья обучающихся с ТНР, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития ребенка с ТНР в период дошкольного образования независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса;
- создание благоприятных условий развития в соответствии с их возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка с ТНР как субъекта отношений с педагогическим работником, родителями (законными представителями), другими детьми;
- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

- формирование общей культуры личности обучающихся с ТНР, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
- формирование социокультурной среды, соответствующей психофизическим и индивидуальным особенностям развития обучающихся с ТНР;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки родителей (законных представителей) и повышение их компетентности в вопросах развития, образования, реабилитации (абилитации), охраны и укрепления здоровья обучающихся с ТНР;
- обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного и начального общего образования.

1.1.5. Принципы и подходы к формированию Программы.

Программа ДОУ определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет (случаи исключительности возрастного ценза указаны в Уставе ДОУ).

В соответствии с ФГОС ДО Программа построена на следующих принципах:

1. Поддержка разнообразия детства.
2. Сохранение уникальности и самости детства как важного этапа в общем развитии человека.
3. Позитивная социализация ребенка.
4. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия педагогических работников и родителей (законных представителей), педагогических и иных работников ДОУ) и обучающихся.
5. Содействие и сотрудничество обучающихся и педагогических работников, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
6. Сотрудничество ДОУ с семьей.
7. Возрастная адекватность образования.

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

1.1.5.1. Специфические принципы и подходы к формированию АООП ДО для обучающихся с ТНР.

1. Сетевое взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование обучающихся: ДОУ устанавливает партнерские отношения не только с семьями обучающихся, но и с другими организациями и лицами, которые могут способствовать удовлетворению особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР, оказанию психолого-педагогической и (или) медицинской поддержки в случае необходимости (Центр психолого- педагогической, медицинской и социальной помощи).
2. Индивидуализация образовательных программ дошкольного образования обучающихся с ТНР: предполагает такое построение образовательной

деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса и учитывает его интересы, мотивы, способности и психофизические особенности.

3. Развивающее вариативное образование: принцип предполагает, что содержание образования предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом зон актуального и ближайшего развития ребенка, что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка.

4. Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей: в соответствии с ФГОС ДО Программа предполагает всестороннее социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие обучающихся посредством различных видов детской активности. Деление Программы на образовательные области не означает, что каждая образовательная область осваивается ребенком по отдельности, в форме изолированных занятий по модели школьных предметов. Между отдельными разделами Программы существуют многообразные взаимосвязи: познавательное развитие обучающихся с ТНР тесно связано с речевым и социально-коммуникативным, художественно-эстетическое - с познавательным и речевым. Содержание образовательной деятельности в каждой области тесно связано с другими областями. Такая организация образовательного процесса соответствует особенностям развития обучающихся с ТНР дошкольного возраста;

5. Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы: ФГОС ДО и Программа задают инвариантные ценности и ориентиры, с учетом которых ДОУ должно разработать свою адаптированную образовательную программу. При этом за ДОУ остается право выбора способов их достижения, выбора образовательных программ, учитывающих разнородность состава групп обучающихся, их психофизических особенностей, запросов родителей (законных представителей).

1.2. Планируемые результаты

Планируемые результаты В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка с ТНР к концу дошкольного образования. Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка с ТНР. Они представлены в виде изложения возможных достижений воспитанников на разных возрастных этапах дошкольного детства. В соответствии с особенностями психофизического развития ребенка с ТНР, планируемые результаты освоения Программы предусмотрены в ряде целевых ориентиров.

1.2.1. Целевые ориентиры освоения Программы детьми младшего дошкольного возраста с ТНР

К концу данного возрастного этапа ребенок:

- способен к устойчивому эмоциональному контакту со взрослым и сверстниками;
- проявляет речевую активность, способность взаимодействовать с окружающими, желание общаться с помощью слова, стремится к расширению понимания речи;
- понимает названия предметов, действий, признаков, встречающихся в повседневной речи;
- пополняет активный словарный запас с последующим включением его в простые фразы;
- понимает и выполняет словесные инструкции, выраженные различными по степени сложности синтаксическими конструкциями;
- называет действия, предметы, изображенные на картинке, выполненные персонажами сказок или другими объектами;
- использует слова, простые предложения, состоящие из двух-трех слов, которые могут сопровождаться жестами;
- произносит простые по артикуляции звуки;
- соблюдает в игре элементарные правила;
- осуществляет перенос, сформированных ранее игровых действий в различные игры;
- проявляет интерес к действиям других детей, может им подражать;
- замечает несоответствие поведения других детей требованиям взрослого;
- планирует основные этапы предстоящей работы с помощью взрослого;
- с помощью взрослого и самостоятельно выполняет ритмические движения с музыкальным сопровождением;
- осваивает различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.);
- обладает навыками элементарной ориентировки в пространстве, (движение по сенсорным дорожкам и коврикам, погружение и перемещение в сухом бассейне и т. п.);
- действует в соответствии с инструкцией;
- выполняет по образцу, а затем самостоятельно простейшие построения и перестроения, физические упражнения в соответствии с указаниями инструктора по физической культуре (воспитателя);
- стремится принимать активное участие в подвижных играх;
- с незначительной помощью взрослого стремится поддерживать опрятность во внешнем виде, выполняет основные культурно-гигиенические действия, ориентируясь на образец и словесные просьбы взрослого.

Целевые ориентиры освоения «Программы» детьми среднего дошкольного возраста с ТНР

К концу данного возрастного этапа ребенок:

- проявляет мотивацию к занятиям, попытки планировать (с помощью взрослого) деятельность для достижения какой-либо (конкретной) цели;
- понимает и употребляет слова, обозначающие названия предметов, действий, признаков, состояний, свойств, качеств;

- использует в речи сложносочиненные предложения с сочинительными союзами;
- стремится к самостоятельности, проявляет относительную независимость от взрослого;
- проявляет доброжелательное отношение к детям, взрослым, оказывает помощь в процессе деятельности, благодарит за помощь;
- использует схему для ориентировки в пространстве;
- владеет ситуативной речью в общении с другими детьми и со взрослыми, элементарными коммуникативными умениями, взаимодействует с окружающими взрослыми и сверстниками, используя речевые и неречевые средства общения;
- может самостоятельно получать новую информацию (задает вопросы, экспериментирует);
- сотрудничает с другими детьми в процессе выполнения коллективных работ;
- выполняет двигательные цепочки из трех-пяти элементов;
- выполняет общеразвивающие упражнения, ходьбу, бег в заданном темпе;
- описывает по вопросам взрослого свое самочувствие, может привлечь его внимание в случае плохого самочувствия, боли и т. п.;
- самостоятельно умывается, следит за своим внешним видом, соблюдает культуру поведения за столом, одевается и раздевается, ухаживает за вещами личного пользования.

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы

К концу данного возрастного этапа ребенок:

- усваивает значения новых слов на основе знаний о предметах и явлениях окружающего мира;
- умеет подбирать слова с противоположным и сходным значением;
- участвует в коллективном создании замысла в игре и на занятиях;
- передает как можно более точное сообщение другому, проявляя внимание к собеседнику;
- отстаивает усвоенные нормы и правила перед ровесниками и взрослыми, стремится к самостоятельности, проявляет относительную независимость от взрослого;
- самостоятельно получает новую информацию (задает вопросы, экспериментирует);
- выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции взрослых: согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения;
- осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;
- знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта;
- владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

Оценка качества дошкольного образования (соответствия образовательной деятельности, реализуемой Организацией, заданным требованиям Стандарта и Программы в дошкольном образовании детей с ТНР) направлена, в первую очередь, на оценивание созданных организацией условий образовательной деятельности.

Оценка индивидуального физического развития детей старших и подготовительных групп проводится в ходе наблюдения за детьми во время выполнения физкультурных упражнений, в течение двух недель 2 раза в год (с 01.09.2025г по 14.09.2025г и с 18.05.2026г по 31.05.2026г).

В процессе мониторинга планируется установить особенности развития у детей физических качеств, накопленного двигательного опыта (овладения основными движениями), динамику этих показателей в течение года. К ним относятся: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Показатели правильного выполнения детьми основных видов движения, направленных на развитие:

- **Быстроты. Бег на 30 м со старта.** Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят два взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) – на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 – 7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 – 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат.

- **Скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места.** Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются две попытки, засчитывается лучшая из них. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу.

- **Силы. Бросок теннисного мяча удобной рукой.** Метание мяча производится любой рукой, способом «из-за спины через плечо». Метание осуществляется на дорожке шириной 4 – 5 м, длиной 20 м с линиями деления через каждые 0,5 м. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

- **Гибкости. Наклон туловища вперед.** Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй

воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус.

Раздел 2 «Содержательный»

2.1. Описание образовательной деятельности

Задачи и содержание образования по образовательным областям

От 3 лет до 4 лет

Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Учить 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.

Развивать представление о ценности здоровья; формировать желание быть здоровым, дать первичное представление о том, что такое «здоровый образ жизни» и зачем к нему надо стремиться.

Формировать первоначальные представления о полезной (овощи, фрукты, молочные продукты и пр.) и вредной для здоровья человека пище (сладости, пирожные, сладкие газированные напитки и пр.).

Формировать представление о пользе закаливания, утренней зарядки, спортивных и подвижных игр, физических упражнений (*не будешь болеть, будешь сильным и ловким и пр.*); полноценного сна (во сне человек растет, восстанавливает силы, если не выспаться, то будет плохое настроение, усталость и пр.).

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость при заболевании обращаться к врачу, лечиться.

Физкультурные занятия и упражнения.

- продолжать развивать разнообразные виды движений; учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног; учить действовать совместно: 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;
- развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.

Спортивные и подвижные игры. Формировать интерес и любовь к спорту, знакомить с некоторыми видами спорта, формировать потребность в двигательной активности.

Приобщать к доступным спортивным занятиям: учить кататься на санках, на трехколесном велосипеде (самостоятельно садиться, кататься на нем и слезать с него), кататься на лыжах (надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место).

Приобщать к доступным подвижным играм, воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, учить реагировать на сигнал «беги», «лови», «стой» и др., вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Основные движения.

Ходьба: обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами), в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м.), по доске, гимнастической скамейке, бревну, с приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол; по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

Катание, бросание, ловля, метание: катание мяча друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см); метание на дальность правой и левой рукой (расстояние 2,5 – 5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой поочередно (расстояние 1,5 - 2 м), в вертикальную цель правой и левой рукой (высота центра мишени 1,2 м расстояние от 1–1,5 м). Ловля мяча (расстояние 70–100 см), бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

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

Прыжки: на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м.), вокруг предметов, между ними, из кружка в кружок, прыжки с высоты (15 – 20 см); в высоту с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую). В

длину с места через две линии (расстояние между линиями 25–30 см.), в длину с места (расстояние не менее 40 см), через предметы (высота 5 см).

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

Упражнения для развития гибкости позвоночника и укрепления мышц спины. Из исходного положения сидя: располагать предмет позади себя, повернуться к нему и захватить; наклоняться, подтягивать ноги к себе, обхватив колени руками.

Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, совершать круговые движения ногами (велосипед).

Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (вместе и поочередно), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, поднимая плечи, разводя руки в стороны. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево).

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса.

Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Подниматься на носки; выставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону (поочередно).

Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Захватывать пальцами ног мешочки с песком из положения сидя. Ходить по палке, валику (диаметр 5-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

В результате, к концу 4 года жизни у детей

могут быть сформированы: - понимание необходимости соблюдения правил гигиены (регулярно мыть руки, чистить зубы);

могут научиться: - действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения;

- ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление;

- бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога;

- сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;

- ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом;

- энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места на 40 см и более;

- 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 3 м и более;

- пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

От 4 лет до 5 лет

Физическое развитие направленно на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Продолжать знакомить с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки помогают делать 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, употребления в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимости человеку веществ 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, самочувствия («Я чищу зубы – значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать представления о здоровом образе жизни.

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

Физкультурные занятия и упражнения:

- обеспечивать гармоничное физическое развитие. 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).

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

- продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Спортивные и подвижные игры. Продолжать формировать интерес к и любовь к спорту. Развивать представления о некоторых видах спорта.

Учить построениям, соблюдать дистанцию во время передвижения.

Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх психофизические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость и др.).

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

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

Основные движения.

Ходьба: обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии: ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). перешагивание через рейки лестницы приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег: обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. В колонне (по одному и по двое); в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. С изменением темпа со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью, челночный бег 3х10 м; бег на 20 м (5,5-6 сек; к концу года).

Ползание, лазанье: ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м). Между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; лазанье по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево.

Прыжки: на двух ногах (20 прыжков по 2-3 раза в чередовании с ходьбой), энергично отталкиваясь, вытягивая стопу, мягко приземляясь, на полусогнутые ноги; со сменой ног, ноги вместе — ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной, с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); спрыгивание (с высоты 20-25 см.) со страховкой; перепрыгивание через

предметы (высотой 5—10 см.); прыжки в длину с места (на расстояние 70 см.) и через параллельные прямые (5–6 линий на расстоянии 40–50 см.); сочетая отталкивание со взмахом рук, с сохранением равновесия при приземлении; прыжки через короткую скакалку.

Катание, бросание, ловля, метание: Прокатывание мячей, обручей друг другу и между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м.). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5–2 м.

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

Общеразвивающие упражнения.

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

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

Упражнения для развития гибкости позвоночника и укрепления мышц спины.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса.

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

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

В результате, к концу 5 года жизни:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. К концу года у детей могут быть сформированы:

- элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни (правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены)

- представления о пользе утренней зарядки, физических упражнений

Физическая культура. К концу года дети могут:

- принимать правильное исходное положение при метании; метать предметы различными способами правой и левой рукой

- отбивать мяч о пол 5 раз подряд и более

- ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м

- строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу

- ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны

- выполняя упражнения, демонстрировать выразительность, грациозность, пластичность движений

- проявлять выраженный интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях

- пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время)

От 5 лет до 6 лет

Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

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 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 больными (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека, формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

Физкультурные занятия и упражнения:

- 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 на перегонки, с преодолением препятствий.
- учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- учить прыгать в длину, с высоты 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.
- приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Спортивные и подвижные игры:

Прививать интерес к физической культуре и желание заниматься физкультурой и спортом.

Продолжать знакомить с различными видами спорта, поддерживать интерес к ним. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Сообщать некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

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

Основные движения.

Ходьба: ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), с перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль зала с поворотом, с выполнением различных заданий.

Упражнение в равновесии: ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревки (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках.

Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием по середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег: обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5.5 секунды (к концу году – 30 м за 7.5-8.5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на

четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазание по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

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

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

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

Общеразвивающие упражнения.

Упражнение для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые/прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

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

Статические упражнения.

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

В результате, к концу 6 года жизни,

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. К концу года у детей могут быть сформированы:

- навыки опрятности (замечает не порядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).
- элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком).
- элементарные представления о ценности здоровья, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни, начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- представления о пользе закаливания, утренней зарядки, физических упражнений.

Физическая культура. К концу года дети могут:

- выполнять ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- 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.
- 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). Владеть школой мяча.
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- участвовать в подвижных играх и физических упражнениях.
- участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

2.2. Формы реализации Программы.

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультур-тура	в помещении	2 раза в неделю (15-20)	2 раза в неделю (20-25)	2 раза в неделю (25-30)	2 раза в неделю (30-35)
	на улице	1 раз в неделю (15-20)	1 раз в неделю (20-25)	1 раз в неделю (25-30)	1 раз в неделю (30-35)
Физкультурно-оздоровительная работа в режим дня	утренняя гимнастика	ежедневно (10)	ежедневно (10)	ежедневно (10)	Ежедневно (10)
	подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	ежедневно, на каждой прогулке (15-20)	ежедневно, на каждой прогулке (20-25)	ежедневно, на каждой прогулке (25-30)	ежедневно, на каждой прогулке (30-40)
	закаливающие процедуры и гимнастика после сна	ежедневно (15-20)	ежедневно (15-20)	ежедневно (15-20)	ежедневно (15-20)
	физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	физкультурный досуг	1 раз в месяц (20)	1 раз в месяц (20)	1 раз в месяц (35-40)	1 раз в месяц (40)
	физкультурный праздник	-	2 раза в год до 45 минут	2 раза в год до 60 минут	2 раза в год до 60 минут
	день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	самостоятельная активность в помещении	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

2.3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Пояснительная записка

Программа воспитания основана на воплощении национального воспитательного идеала, который понимается как высшая цель образования, нравственное (идеальное) представление о человеке.

Под воспитанием понимается деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской

Федерации, природе и окружающей среде (п. 2 статьи 2 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53, ст. 7598; 2020, N 31, ст. 5063)).

Основу воспитания на всех уровнях, начиная с дошкольного, составляют традиционные ценности российского общества. Традиционные ценности - это нравственные ориентиры, формирующие мировоззрение граждан России, передаваемые от поколения к поколению, лежащие в основе общероссийской гражданской идентичности и единого культурного пространства страны, укрепляющие гражданское единство, нашедшие свое уникальное, самобытное проявление в духовном, историческом и культурном развитии многонационального народа России (п. 4 Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей, утвержденных Указом Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. N 809 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2022, N 46, ст. 7977)).

- ❖ Ценности Родина и природа лежат в основе патриотического направления воспитания.

- ❖ Ценности милосердие, жизнь, добро лежат в основе духовно-нравственного направления воспитания

- ❖ Ценности человек, семья, дружба, сотрудничество лежат в основе социального направления воспитания.

- ❖ Ценность познание лежит в основе познавательного направления воспитания.

- ❖ Ценности жизнь и здоровье лежат в основе физического и оздоровительного направления воспитания.

- ❖ Ценность труд лежит в основе трудового направления воспитания.

- ❖ Ценности культура и красота лежат в основе эстетического направления воспитания.

2.6.2. Целевой раздел Программы воспитания

Цели и задачи воспитания

Общая цель воспитания в ДОУ - личностное развитие каждого ребенка с учетом его индивидуальности и создание условий для позитивной социализации детей на основе традиционных ценностей российского общества, что предполагает:

- ❖ формирование первоначальных представлений о традиционных ценностях российского народа, социально приемлемых нормах и правилах поведения;

- ❖ формирование ценностного отношения к окружающему миру (природному и социокультурному), другим людям, самому себе;

- ❖ становление первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с традиционными ценностями, принятыми в обществе нормами и правилами.

Общие задачи воспитания в ДОУ:

- ❖ содействовать развитию личности, основанному на принятых в обществе представлениях о добре и зле, должном и недопустимом;
- ❖ способствовать становлению нравственности, основанной на духовных отечественных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
- ❖ создавать условия для развития и реализации личностного потенциала ребенка, его готовности к творческому самовыражению и саморазвитию, самовоспитанию;
- ❖ осуществлять поддержку позитивной социализации ребенка посредством проектирования и принятия уклада, воспитывающей среды, создания воспитывающих общностей.

Направления воспитания

Патриотическое направление воспитания

❖ Цель патриотического направления воспитания - содействовать формированию у ребенка личностной позиции наследника традиций и культуры, защитника Отечества и творца (созидателя), ответственного за будущее своей страны.

❖ Ценности - Родина и природа лежат в основе патриотического направления воспитания. Чувство патриотизма возникает у ребенка вследствие воспитания у него нравственных качеств, интереса, чувства любви и уважения к своей стране - России, своему краю, малой родине, своему народу и народу России в целом (гражданский патриотизм), ответственности, ощущения принадлежности к своему народу.

❖ Патриотическое направление воспитания базируется на идее патриотизма как нравственного чувства, которое вырастает из культуры человеческого бытия, особенностей образа жизни и ее уклада, народных и семейных традиций.

❖ Работа по патриотическому воспитанию предполагает: формирование "патриотизма наследника", испытывающего чувство гордости за наследие своих предков (предполагает приобщение детей к истории, культуре и традициям нашего народа: отношение к труду, семье, стране и вере); "патриотизма защитника", стремящегося сохранить это наследие (предполагает развитие у детей готовности преодолевать трудности ради своей семьи, малой родины); "патриотизма созидателя и творца", устремленного в будущее, уверенного в благополучии и процветании своей Родины (предполагает конкретные каждодневные дела, направленные, например, на поддержание чистоты и порядка, опрятности и аккуратности, а в дальнейшем - на развитие всего своего населенного пункта, района, края, Отчизны в целом).

Духовно-нравственное направление воспитания

❖ Цель духовно-нравственного направления воспитания - формирование способности к духовному развитию, нравственному самосовершенствованию, индивидуально-ответственному поведению.

❖ Ценности - жизнь, милосердие, добро лежат в основе духовно-нравственного направления воспитания.

❖ Духовно-нравственное воспитание направлено на развитие ценностно-смысловой сферы дошкольников на основе творческого взаимодействия в детско-взрослой общности, содержанием которого является освоение социокультурного опыта в его культурно-историческом и личностном аспектах.

Социальное направление воспитания

❖ Цель социального направления воспитания - формирование ценностного отношения детей к семье, другому человеку, развитие дружелюбия, умения находить общий язык с другими людьми.

❖ Ценности - семья, дружба, человек и сотрудничество лежат в основе социального направления воспитания.

❖ В дошкольном детстве ребенок начинает осваивать все многообразие социальных отношений и социальных ролей. Он учится действовать сообща, подчиняться правилам, нести ответственность за свои поступки, действовать в интересах других людей. Формирование ценностно-смыслового отношения ребенка к социальному окружению невозможно без грамотно выстроенного воспитательного процесса, в котором проявляется личная социальная инициатива ребенка в детско-взрослых и детских общностях.

❖ Важной составляющей социального воспитания является освоение ребенком моральных ценностей, формирование у него нравственных качеств и идеалов, способности жить в соответствии с моральными принципами и нормами и воплощать их в своем поведении. Культура поведения в своей основе имеет глубоко социальное нравственное чувство - уважение к человеку, к законам человеческого общества. Конкретные представления о культуре поведения усваиваются ребенком вместе с опытом поведения, с накоплением нравственных представлений, формированием навыка культурного поведения.

Познавательное направление воспитания

❖ Цель познавательного направления воспитания - формирование ценности познания.

❖ Ценность - познание лежит в основе познавательного направления воспитания.

❖ В ДОО проблема воспитания у детей познавательной активности охватывает все стороны воспитательного процесса и является непременным условием формирования умственных качеств личности, самостоятельности и инициативности ребенка. Познавательное и духовно-нравственное воспитание должны осуществляться в содержательном единстве, так как знания наук и незнание добра ограничивает и деформирует личностное развитие ребенка.

❖ Значимым является воспитание у ребенка стремления к истине, становление целостной картины мира, в которой интегрировано ценностное, эмоционально окрашенное отношение к миру, людям, природе, деятельности человека.

Физическое и оздоровительное направление воспитания

❖ Цель физического и оздоровительного воспитания - формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

❖ Ценности - жизнь и здоровье лежит в основе физического и оздоровительного направления воспитания.

❖ Физическое и оздоровительное направление воспитания основано на идее охраны и укрепления здоровья детей, становления осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.

Трудовое направление воспитания

❖ Цель трудового воспитания - формирование ценностного отношения детей к труду, трудолюбию и приобщение ребенка к труду.

❖ Ценность - труд лежит в основе трудового направления воспитания.

❖ Трудовое направление воспитания направлено на формирование и поддержку привычки к трудовому усилию, к доступному напряжению физических, умственных и нравственных сил для решения трудовой задачи; стремление приносить пользу людям. Повседневный труд постепенно приводит детей к осознанию нравственной стороны труда. Самостоятельность в выполнении трудовых поручений способствует формированию ответственности за свои действия.

Эстетическое направление воспитания

❖ Цель эстетического направления воспитания - способствовать становлению у ребенка ценностного отношения к красоте.

❖ Ценности - культура, красота, лежат в основе эстетического направления воспитания.

❖ Эстетическое воспитание направлено на воспитание любви к прекрасному в окружающей обстановке, в природе, в искусстве, в отношениях, развитие у детей желания и умения творить. Эстетическое воспитание через обогащение чувственного опыта и развитие эмоциональной сферы личности влияет на становление нравственной и духовной составляющих внутреннего мира ребенка. Искусство делает ребенка отзывчивее, добрее, обогащает его духовный мир, способствует воспитанию воображения, чувств. Красивая и удобная обстановка, чистота помещения, опрятный вид детей и взрослых содействуют воспитанию художественного вкуса.

Целевые ориентиры воспитания

❖ Деятельность воспитателя нацелена на перспективу становления личности и развития ребенка. Поэтому планируемые результаты представлены в виде целевых ориентиров как обобщенные "портреты" ребенка к концу раннего и дошкольного возрастов.

❖ В соответствии с ФГОС ДО - оценка результатов воспитательной работы не осуществляется, так как целевые ориентиры основной образовательной программы дошкольного образования не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с

реальными достижениями детей.

Целевые ориентиры воспитания детей раннего возраста (к трем годам)

<i>Направление воспитания</i>	<i>Ценности</i>	<i>Целевые ориентиры</i>
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	Понимающий ценность жизни и здоровья, владеющий основными способами укрепления здоровья - физическая культура, закаливание, утренняя гимнастика, личная гигиена, безопасное поведение и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества

Целевые ориентиры воспитания детей на этапе завершения освоения Программы

<i>Направления воспитания</i>	<i>Ценности</i>	<i>Целевые ориентиры</i>
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества. Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности. Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха

Общности образовательной организации

Направление воспитания: физическое и оздоровительное
<i>Формирование представлений</i> (воспитывающая среда ДОО)
- организовывать РППС для формирования представлений о здоровом образе жизни, гигиене, безопасности, для приобщения детей к спорту; - использовать пространства ДОО и прилегающей территории для двигательной активности, подвижных игр, закаливания, зарядки и пр.
Формирование отношения (детско-родительская, детско-взрослая, профессионально-родительская общности, детское сообщество)
<i>Детско-взрослая общность:</i> - формировать основные навыки гигиены, закаливания, здорового питания; - организовывать совместное посещение детьми и родителями спортивных мероприятий. - обеспечивать достаточную двигательную активность детей. <i>Детская общность:</i> - создавать условия для приобретения детьми опыта безопасного поведения, саморегуляции и

помощи.

Профессионально-родительская общность:

- организовывать систематическую просветительскую и консультативную работу («Школа родителей») по вопросам безопасного детства, здорового образа жизни и пр.

Формирование опыта действия

(виды детских деятельности и культурные практики в ДОО):

- организовывать подвижные, спортивные игры, в том числе традиционные народные и дворовые игры на территории ДОО;
- организовывать проекты по здоровому образу жизни, питанию, гигиене, безопасности жизнедеятельности; прививать оздоровительные традиции в ДОО, культурную практику зарядки и закаливания.

Планируемые результаты воспитания

- владеет основными навыками личной гигиены;
- знает и соблюдает правила безопасного поведения в быту, социуме, природе;
- проявляет интерес к физической активности, занятиям спортом, закаливанию.

Ценности: жизнь и здоровье: формирование навыков здорового образа жизни, где безопасность жизнедеятельности лежит в основе всего.

Физическое развитие и освоение ребенком своего тела происходит в виде любой двигательной активности: выполнение бытовых обязанностей, игр, ритмики и танцев, творческой деятельности, спорта, прогулок.

Задачи по формированию здорового образа жизни:

- обеспечение построения образовательного процесса физического воспитания детей (совместной и самостоятельной деятельности) на основе здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий, и обеспечение условий для гармоничного физического и эстетического развития ребенка;
- закаливание, повышение сопротивляемости к воздействию условий внешней среды;
- укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие двигательных способностей, обучение двигательным навыкам и умениям;
- формирование элементарных представлений в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- организация сна, здорового питания, выстраивание правильного режима дня;
- воспитание экологической культуры, обучение безопасности жизнедеятельности. Направления деятельности воспитателя:
- организация подвижных, спортивных игр, в том числе традиционных народных игр, дворовых игр на территории детского сада;
- создание детско-взрослых проектов по здоровому образу жизни;
- введение оздоровительных традиций в ДОО.

Формы совместной деятельности в процессе реализации Программы воспитания

Патриотическое направление воспитание		
Мероприятия группы	Мероприятия учреждения	Мероприятия социума

• Досуги • Мини-турнир «Весёлые эстафеты» • Беседы • Просмотр слайдовых презентаций • Подвижные, народные игры • Реализация проектов	• Досуг «Папа, мама, я – спортивная семья» • Турнир «Футбол в валенках» • Спортивные праздники • Турниры: «Фруктовый шахматный», «Шоколадный шахматный», шашечный • Мини олимпиады • Проекты (ЗОЖ) • Подготовка листовок и буклетов по безопасности	• Участие в мероприятиях муниципального, регионального и др. уровней • Олимпиада по физической культуре • Спартакиада «Малыш» • Турниры «Чудо-шашки», «Белая ладья» • Фотоконкурс «Безопасное кресло» • Дни здоровья (осенний, зимний) • Турниры «Папа, мама, я – спортивная семья», мини-футбол • Конкурс проектов
---	---	--

Виды совместной с воспитателем деятельности детей по возрастам

3 - 5 лет	4 – 5 лет	с 5 – ти лет
Физическое и оздоровительное направление воспитания		
спортивные игры и упражнения, подвижные игры, дошкольный туризм, танцевальные движения, физкультурные минутки, соревнования, Олимпиады		
• игра • создание ситуаций (беседа, рассказ) • загадки • рассматривание • закаливание • чтение художественной литературы • культура питания • культура здорового образа жизни в семье	• игра • создание ситуаций (беседа, рассказ) • загадки • рассматривание, обсуждение • закаливание • чтение художественной литературы • культура питания • культура здорового образа жизни в семье	• игра • создание ситуаций (беседа, рассказ) • викторина, загадки • рассматривание, обсуждение • закаливание • чтение художественной литературы • культура питания • культура здорового образа жизни в семье

Осуществление в ДОУ индивидуально-ориентированной психолого-медико- педагогической помощи детям с ТНР

Инструктор по физической культуре проводит работу по обучению детей в соответствии с программным содержанием, методиками физического развития и спецификой ДОУ (использование дыхательных, мимических упражнений, психофизических пауз, подвижных игр, сопровождающихся стихотворным текстом). Определяет цели по формированию у детей интереса и ценностного отношения к физической культуре, задачи по развитию физических качеств, накоплению и обогащению двигательного опыта, формированию потребности в двигательной активности и здорового образа жизни. Учитывает здоровье детей, возрастные возможности, уровень подготовленности, индивидуально-личностные и психофизические особенности детей. Совместно с медицинской сестрой дозирует нагрузку, следит за общим состоянием здоровья детей, способствует его укреплению в общей системе физкультурно- оздоровительной работы. Направляет и организует работу с родителями совместно с

воспитателями групп, способствует распространению и формированию представлений о здоровом образе жизни среди родителей и воспитанников ДООУ.

Взаимосвязь инструктора по физической культуре с учителем-логопедом группы заключается в практическом применении на физкультурных занятиях и в индивидуальной работе рекомендаций логопеда по постановке правильного речевого дыхания, выполнению элементов звукоподражательных, имитационных упражнений, упражнений для развития общей и мелкой моторики, а также коррекции психоэмоциональной нагрузки. Инструктор по физкультуре организует совместно с воспитателями физкультурные досуги, спортивные праздники, консультирует по вопросам организации самостоятельной двигательной активности детей, закрепления их умений и навыков, а также рекомендует, как развить навыки у отстающих детей. Кроме того, инструктор выступает на родительских собраниях, пропагандирует здоровый образ жизни, выпускает «Листки здоровья» и предлагает разноплановую информацию по укреплению детского организма, здоровья, о значимости физического развития в дошкольном детстве.

Взаимодействуя с медицинской сестрой, инструктор по физической культуре подбирает индивидуальные средства физического развития в соответствии с рекомендациями, проводит диагностику уровневых возможностей детей под контролем медсестры, а также контролирует физическую нагрузку во время занятий и режимных моментов, консультируется с педагогом-психологом по вопросам личностных характеристик воспитанников, особенностей работы с гипер- и гипоактивными детьми.

Совместно с музыкальным руководителем проводит подготовку досугов и праздников.

Особенности взаимодействия с педагогами ДООУ в инновационной деятельности

В старших и подготовительных группах МБДООУ № 118 проводится спортивный праздник, посвященный Дню Защитника Отечества, в котором участвуют папы воспитанников. Цель праздника: способствовать гармонизации детско-родительских отношений, знакомить детей с традицией празднования Дня защитника Отечества. Праздник проходит в традиционной форме на патриотическую тему (виды войск, военная техника). Цель мероприятия закреплять знания о военном времени, воспитывать чувство долга и сострадания к ближнему, совершенствовать физические данные, формировать ловкость и выносливость у детей, приобщать детей к здоровому образу жизни, воспитывать патриотические чувства.

Воспитанники 6-7 лет МБДООУ № 118 принимают участие во Всероссийском комплексе «Готов к труду и обороне», в котором предусмотрена сдача нормативов на силу, быстроту, выносливость и гибкость. Цель ГТО заключается в использовании физкультуры и спорта для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. Описание материально-технического обеспечения

Для реализации программы используются следующие средства:

Физкультурное оборудование и инвентарь.

- Гимнастическая лестница
- Наклонная доска с зацепами
- Приставная лестница с зацепами
- Канат для перетягивания
- Скамейка гимнастическая жесткая
- Мячи: утяжеленный (1 кг), маленькие (теннисные и пластмассовые), средние и большие (резиновые), массажные, футбольный, гандбольный
- Гимнастический мат
- Палка гимнастическая
- Скакалка детская
- Кольцеброс/кольца
- Теннисная ракетка/ валанчик
- Обруч пластиковый детский (средний)
- Конус для эстафет
- Дуга для подлезания
- Кубики пластмассовые
- Цветные ленточки
- Ходули
- Погремушки
- Диск «Здоровья»
- Туннель для пролезания
- Гантели
- Барьер для прыжков с разбега
- Эстафетная палочка

Наглядно-дидактический материал.

- Картинки с изображением летних и зимних видов спорта
- Картотека подвижных и малоподвижных игр

Информационные и технические средства.

- Bluetooth-колонка
- Аудио материал
- Ноутбук

Планирование образовательной деятельности

Занятия проводятся 3 раза в неделю: 1 раз на открытом воздухе (воспитателями, только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей одежды, соответствующей погодным условиям) и 2 раза в физкультурном зале (инструктором по физической культуре). Продолжительность НОД составляет по 15 минут во 2 младшей группе, по 20 минут в средней группе, по 25 минут в старшей группе, по 30 минут в подготовительной к школе группе.

Методическое обеспечение

- Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. N 1028

- Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2023.

- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2023.

- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 4-5 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2023.

- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2023.

- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2023.

- Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2023.

Наглядно-дидактические пособия

Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», «Распорядок дня».

*** День Психолого-Педагогической Разгрузки – далее ППР**

СЕНТЯБРЬ 9 акад. час.	3 - М	5 - М	9 - М	12 - М	16	19	23	26	30	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - на носках (руки за головой), на пятках, на наружной стороне стоп - с высоким подниманием колена (бедра)					БЕГ: - обычный, на носках - с высоким подниманием колена (бедра)				
	ПРЫЖКИ: - на двух ногах на месте с чередованием с ходьбой - разными способами (ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперед – другая назад)					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом - на четвереньках с переползанием через препятствия				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ: - прокатывание набивных мячей - бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 28 – комплекс упражнений № 1 (с гимнастическими палками) Стр. 29 – комплекс упражнений № 2 (с кеглями)				
	ПРИМЕЧАНИЕ: Мониторинг образовательной области: 1. Прыжок в длину с места (см) 2. Метание теннисного мяча удобной рукой (см) 3. Бег на скорость 30 м (сек) 4. Наклон вперед к прямым ногам (см)									

ОКТЯБРЬ 8 акад. час.	1	3	8	10	15	17	22	24	28 - ППР	31-ППР
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - с высоким подниманием колена (бедра) - перекатом с пятки на носок					БЕГ: - с высоким подниманием колена (бедра) - мелким и широким шагом				
	ПРЫЖКИ: - разными способами (ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперед – другая назад) - на двух ногах, продвигаясь вперед					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом - на четвереньках с переползанием через препятствия - на четвереньках, толкая головой мяч				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ: - бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками - бросание мяча об пол и его ловля одной рукой (правой и левой поочередно)					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 36 – комплекс упражнений № 1 (с мешочками) Стр. 37 – комплекс упражнений № 2 (с набивным мячом)				
	ПРИМЕЧАНИЕ: В день психолого-педагогической разгрузки детям предоставляется возможность самостоятельно выбрать вид подвижной деятельности: мячи, туннель, обручи, гимнастическая стенка (с подстраховкой взрослого), скакалки; подвижные игры: «Ловишки», «Не оставайся на полу», «Бездомный заяц», «Попади в обруч»									

НОЯБРЬ 8 акад. час.	5	7	12	14	19	21	25	28	-	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - перекатом с пятки на носок - приставным шагом вправо и влево					БЕГ: - с высоким подниманием колена (бедро) - мелким и широким шагом - в колонне по одному, по двое				
	ПРЫЖКИ: - на двух ногах, продвигаясь вперед - на одной ноге (правой и левой поочередно) на месте					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - на четвереньках с переползанием через препятствия - на четвереньках, толкая мяч головой - по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ: - бросание мяча об пол и его ловля одной рукой (правой и левой поочередно)					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 42 – комплекс упражнений № 1 (без предметов) Стр. 43 – комплекс упражнений № 2 (с гимнастической палкой)				
	ПРИМЕЧАНИЕ: В день психолого-педагогической разгрузки детям предоставляется возможность самостоятельно выбрать вид подвижной деятельности: мячи, туннель, обручи, гимнастическая стенка (с подстраховкой взрослого), скакалки; подвижные игры: «Ловишки», «Не оставайся на полу», «Бездомный заяц», «Попади в обруч»									

ДЕКАБРЬ 9 акад. час.	3	5	10	12	17	19	23	26	30	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - в колонне по одному, по двое, по трое - вдоль стен зала с поворотом					БЕГ: - змейкой, врассыпную, с препятствиями - непрерывный в течение 1,5 – 2 минут в медленном темпе				
	ПРЫЖКИ: - на одной ноге (правой и левой поочередно) с продвижением вперед - в высоту с места прямо и боком черед предметы					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками - перелезание через несколько предметов подряд				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ: - перебрасывание мяча из одной руки в другую - перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 49 – комплекс упражнений № 1 (со скакалкой) Стр. 50 – комплекс упражнений № 2 (с платочком)				
	ПРИМЕЧАНИЕ:									

ЯНВАРЬ 6 акад. час.	14	16	21	23	28	30	-	-	-	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - вдоль стен зала с поворотом - с выполнением различных заданий педагога					БЕГ: - непрерывный в течение 1,5 – 2 минут в медленном темпе - в среднем темпе в чередовании с ходьбой				
	ПРЫЖКИ: - в высоту с места прямо и боком черед предметы - на мягкое покрытие					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - перелезание через несколько предметов подряд - пролезание в обруч разными способами				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ: - перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений - перебрасывание мяча различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола)					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 56 – комплекс упражнений № 1 (с малым мячом) Стр. 58 – комплекс упражнений № 2 (без предметов)				
	ПРИМЕЧАНИЕ: В день психолого-педагогической разгрузки детям предоставляется возможность самостоятельно выбрать вид подвижной деятельности: мячи, туннель, обручи, гимнастическая стенка (с подстраховкой взрослого); подвижные игры «Бездомный заяц», «Хитрая лиса», «Мы веселые ребята», «Удочка»									

ФЕВРАЛЬ 6 акад. час.	4	6	11	13	18-ППР	20-ППР	25	27	-	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - с выполнением различных заданий педагога - по веревке					БЕГ: - непрерывный в течение 1,5 – 2 минут в медленном темпе - в среднем темпе в чередовании с ходьбой - кружение парами, держась за руки				
	ПРЫЖКИ: - на мягкое покрытие - с высоты в обозначенное место					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНИЕ: - пролезание в обруч разными способами - лазание по гимнастической стенке приставным шагом				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ: - перебрасывание мяча различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола) - отбивание мяча об пол на месте, с продвижением шагом вперед					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 63 – комплекс упражнений № 1 (без предметов) Стр. 64 – комплекс упражнений № 2 (с набивным мячом)				
	ПРИМЕЧАНИЕ: В день психолого-педагогической разгрузки детям предоставляется возможность самостоятельно выбрать вид подвижной деятельности: мячи, туннель, обручи, гимнастическая стенка (с подстраховкой взрослого); подвижные игры «Бездомный заяц», «Хитрая лиса», «Мы веселые ребята», «Удочка»									

МАРТ 6 акад. час.	4	6	11	13	18	20	25-ППР	27-ППР	-	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи - по гимнастической скамейке боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове					БЕГ: - челночный - по наклонной доске вверх и на носках (боком, приставным шагом)				
	ПРЫЖКИ: - в длину с места - в длину, высоту с разбега					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа - перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другую				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ: - прокатывание набивных мячей со сбиванием предметов - метание малого мяча на дальность					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 70 – комплекс упражнений № 1 (с гимнастической скамейкой) Стр. 71 – комплекс упражнений № 2 (с гимнастической палкой)				
	ПРИМЕЧАНИЕ: В день психолого-педагогической разгрузки детям предоставляется возможность самостоятельно выбрать вид подвижной деятельности: мячи, туннель, обручи, гимнастическая стенка (с подстраховкой взрослого); подвижные игры «Попади в обруч», «Веселые соревнования», «Пустое место», «Эстафета парами»									

АПРЕЛЬ 9 акад. час.	1	3	8	10	15	17	22	24	29	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	<i>ХОДЬБА:</i> - по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи -по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом)					<i>БЕГ:</i> - по наклонной доске вверх и вниз на носках (боком, приставным шагом) - на скорость (20 м)				
	<i>ПРЫЖКИ:</i> - в длину, высоту с разбега - через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад)					<i>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</i> - лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа - перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другую				
	<i>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ:</i> - метание малого мяча на дальность - метание малого мяча в горизонтальную цель					<i>УПРАЖНЕНИЯ:</i> Стр. 77 – комплекс упражнений № 1 (с гимнастической палкой) Стр. 78 – комплекс упражнений № 2 (с мешочками)				
	<i>ПРИМЕЧАНИЕ:</i>									

МАЙ 8 акад. час.	6	8	13	15	20-М	22-М	27-М	29-М	-	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом) - по узкой рейке гимнастической скамейки					БЕГ: - по наклонной доске вверх и вниз на носках (боком, приставным шагом) - на скорость (20 м) - на скорость (30 м)				
	ПРЫЖКИ: - через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад - через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся)					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа - перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другую				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ: - метание малого мяча в горизонтальную цель - метание малого мяча в вертикальную цель					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 84 – комплекс упражнений № 1 (без предметов) Стр. 85 – комплекс упражнений № 2 (со средним мячом)				
	ПРИМЕЧАНИЕ: Мониторинг образовательной области: 1. Прыжок в длину с места (см) 2. Метание теннисного мяча удобной рукой (см) 3. Бег на скорость 30 м (сек) 4. Наклон вперед к прямым ногам (см)									

ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЕТЕЙ 5-6 лет НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

СТАРШАЯ ГРУППА компенсирующей направленности № 5 (Корпус № 1: ул. Варфоломеева, 286) = 68 академ. часа

*** День Психолого-Педагогической Разгрузки – далее ППР**

*** Мониторинг образовательной области – далее М**

СЕНТЯБРЬ 9 акад. час.	2-М	4-М	9-М	11-М	16	18	23	25	30	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - на носках (руки за головой), на пятках, на наружной стороне стоп - с высоким подниманием колена (бедро)					БЕГ: - обычный, на носках - с высоким подниманием колена (бедро)				
	ПРЫЖКИ: - на двух ногах на месте с чередованием с ходьбой - разными способами (ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперед – другая назад)					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНИЕ: - на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом - на четвереньках с переползанием через препятствия				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ: - прокатывание набивных мячей - бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 28 – комплекс упражнений № 1 (с гимнастическими палками) Стр. 29 – комплекс упражнений № 2 (с кеглями)				
	ПРИМЕЧАНИЕ: Мониторинг образовательной области: 1. Прыжок в длину с места (см) 2. Метание теннисного мяча удобной рукой (см) 3. Бег на скорость 30 м (сек) 4. Наклон вперед к прямым ногам (см)									

ОКТЯБРЬ 7 акад. час.	2	7	9	14	16	21	23	28-ППР	30-ППР	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - с высоким подниманием колена (бедра) - перекатом с пятки на носок					БЕГ: - с высоким подниманием колена (бедра) - мелким и широким шагом				
	ПРЫЖКИ: - разными способами (ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперед – другая назад) - на двух ногах, продвигаясь вперед					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом - на четвереньках с переползанием через препятствия - на четвереньках, толкая головой мяч				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ: - бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками - бросание мяча об пол и его ловля одной рукой (правой и левой поочередно)					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 36 – комплекс упражнений № 1 (с мешочками) Стр. 37 – комплекс упражнений № 2 (с набивным мячом)				
	ПРИМЕЧАНИЕ: В день психолого-педагогической разгрузки детям предоставляется возможность самостоятельно выбрать вид подвижной деятельности: мячи, туннель, обручи, гимнастическая стенка (с подстраховкой взрослого), скакалки; подвижные игры: «Ловишки», «Не оставайся на полу», «Бездомный заяц», «Попади в обруч»									

НОЯБРЬ 7 акад. час.	6	11	13	18	20	25	27	-	-	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - перекатом с пятки на носок - приставным шагом вправо и влево					БЕГ: - с высоким подниманием колена (бедра) - мелким и широким шагом - в колонне по одному, по двое				
	ПРЫЖКИ: - на двух ногах, продвигаясь вперед - на одной ноге (правой и левой поочередно) на месте					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - на четвереньках с переползанием через препятствия - на четвереньках, толкая мяч головой - по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ: - бросание мяча об пол и его ловля одной рукой (правой и левой поочередно)					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 42 – комплекс упражнений № 1 (без предметов) Стр. 43 – комплекс упражнений № 2 (с гимнастической палкой)				
	ПРИМЕЧАНИЕ:									

ДЕКАБРЬ 9 акад. час.	2	4	9	11	16	18	23	25	30	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - в колонне по одному, по двое, по трое - вдоль стен зала с поворотом					БЕГ: - змейкой, врассыпную, с препятствиями - непрерывный в течение 1,5 – 2 минут в медленном темпе				
	ПРЫЖКИ: - на одной ноге (правой и левой поочередно) с продвижением вперед - в высоту с места прямо и боком черед предметы					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками - перелезание через несколько предметов подряд				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ: - перебрасывание мяча из одной руки в другую - перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 49 – комплекс упражнений № 1 (со скакалкой) Стр. 50 – комплекс упражнений № 2 (с платочком)				
	ПРИМЕЧАНИЕ:									

ЯНВАРЬ 6 акад. час.	13	15	20	22	27	29	-	-	-	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - вдоль стен зала с поворотом - с выполнением различных заданий педагога					БЕГ: - непрерывный в течение 1,5 – 2 минут в медленном темпе - в среднем темпе в чередовании с ходьбой				
	ПРЫЖКИ: - в высоту с места прямо и боком черед предметы - на мягкое покрытие					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - перелезание через несколько предметов подряд - пролезание в обруч разными способами				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ: - перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений - перебрасывание мяча различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола)					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 56 – комплекс упражнений № 1 (с малым мячом) Стр. 58 – комплекс упражнений № 2 (без предметов)				
	ПРИМЕЧАНИЕ:									

ФЕВРАЛЬ 6 акад. час.	3	5	10	12	17-ППР	19-ППР	24	26	-	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - с выполнением различных заданий педагога - по веревке					БЕГ: - непрерывный в течение 1,5 – 2 минут в медленном темпе - в среднем темпе в чередовании с ходьбой - кружение парами, держась за руки				
	ПРЫЖКИ: - на мягкое покрытие - с высоты в обозначенное место					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНИЕ: - пролезание в обруч разными способами - лазание по гимнастической стенке приставным шагом				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ: - перебрасывание мяча различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола) - отбивание мяча об пол на месте, с продвижением шагом вперед					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 63 – комплекс упражнений № 1 (без предметов) Стр. 64 – комплекс упражнений № 2 (с набивным мячом)				
	ПРИМЕЧАНИЕ: В день психолого-педагогической разгрузки детям предоставляется возможность самостоятельно выбрать вид подвижной деятельности: мячи, туннель, обручи, гимнастическая стенка (с подстраховкой взрослого); подвижные игры «Бездомный заяц», «Хитрая лиса», «Мы веселые ребята», «Удочка»									

МАРТ 7 акад. час.	3	5	10	12	17	19	24-ППР	26-ППР	31	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи - по гимнастической скамейке боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове					БЕГ: - челночный - по наклонной доске вверх и на носках (боком, приставным шагом)				
	ПРЫЖКИ: - в длину с места - в длину, высоту с разбега					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа - перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другую				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ: - прокатывание набивных мячей со сбиванием предметов - метание малого мяча на дальность					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 70 – комплекс упражнений № 1 (с гимнастической скамейкой) Стр. 71 – комплекс упражнений № 2 (с гимнастической палкой)				
	ПРИМЕЧАНИЕ: В день психолого-педагогической разгрузки детям предоставляется возможность самостоятельно выбрать вид подвижной деятельности: мячи, туннель, обручи, гимнастическая стенка (с подстраховкой взрослого); подвижные игры «Попади в обруч», «Веселые соревнования», «Пустое место», «Эстафета парами»									

АПРЕЛЬ 9 акад. час.	1	3	8	10	15	17	22	24	29	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи - по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом)					БЕГ: - по наклонной доске вверх и вниз на носках (боком, приставным шагом) - на скорость (20 м)				
	ПРЫЖКИ: - в длину, высоту с разбега - через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад)					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа - перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другую				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ: - метание малого мяча на дальность - метание малого мяча в горизонтальную цель					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 77 – комплекс упражнений № 1 (с гимнастической палкой) Стр. 78 – комплекс упражнений № 2 (с мешочками)				
	ПРИМЕЧАНИЕ:									

МАЙ 8 акад. час.	6	8	13	15	20-М	22-М	27-М	29-М	-	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом) - по узкой рейке гимнастической скамейки					БЕГ: - по наклонной доске вверх и вниз на носках (боком, приставным шагом) - на скорость (20 м) - на скорость (30 м)				
	ПРЫЖКИ: - через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад - через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся)					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа - перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другую				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ: - метание малого мяча в горизонтальную цель - метание малого мяча в вертикальную цель					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 84 – комплекс упражнений № 1 (без предметов) Стр. 85 – комплекс упражнений № 2 (со средним мячом)				
	ПРИМЕЧАНИЕ: Мониторинг образовательной области: 1. Прыжок в длину с места (см) 2. Метание теннисного мяча удобной рукой (см) 3. Бег на скорость 30 м (сек) 4. Наклон вперед к прямым ногам (см)									

ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЕТЕЙ 6-7 лет НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА компенсирующей направленности № 4 (Корпус № 1: ул. Варфоломеева, 286) = 65 академических часа

* День Психолого-Педагогической Разгрузки – далее ППР

*** Мониторинг образовательной области – далее М**

СЕНТЯБРЬ 9 акад. час.	1-М	5-М	8-М	12-М	15	19	22	26	29	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок - в полуприседе					БЕГ: - высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед - широким и мелким шагом				
	ПРЫЖКИ: - на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой - подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - ползание на четвереньках по гимнастической скамейке - проползание на животе под гимнастической палкой (высота – 30 см)				
	БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ: - перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы, из положения сидя ноги скрестно - перебрасывание мяча друг другу через сетку					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 28 – комплекс упражнений № 1 (без предметов) Стр. 29 – комплекс упражнений № 2 (с малым мячом)				
	ПРИМЕЧАНИЕ: Мониторинг образовательной области: 1. Прыжок в длину с места (см) 2. Метание теннисного мяча удобной рукой (см) 3. Бег на скорость 30 м (сек) 4. Наклон вперед к прямым ногам (см)									

ОКТЯБРЬ 6 акад. час.	3	6	10	13	17	20	24-ППР	27-ППР	31-ППР	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - в полуприседе - приставными шагами вперед и назад					БЕГ: - широким и мелким шагом - спиной вперед, сохраняя направление				
	ПРЫЖКИ: - подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед - с зажатым между ног мешочком с песком					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - проползание на животе под гимнастической палкой (высота – 30 см) - ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками				
	БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ: - перебрасывание мяча друг другу через сетку - бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 35 – комплекс упражнений № 1 (с флажками) Стр. 36 – комплекс упражнений № 2 (с обручем)				
	ПРИМЕЧАНИЕ: В день психолого-педагогической разгрузки детям предоставляется возможность самостоятельно выбрать вид подвижной деятельности: мячи, туннель, обручи, гимнастическая стенка (с подстраховкой взрослого), скакалки; подвижные игры: «Чье звено быстрее соберется», «Хитрая лиса», «Веселые лягушки», «Сбор урожая» (игра - эстафета)									

НОЯБРЬ 7 акад. час.	1-ППР	7	10	14	17	21	24	28	-	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - приставным шагом вперед и назад - в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге					БЕГ: - спиной вперед, сохраняя направление - в колонне по одному, по двое				
	ПРЫЖКИ: - с зажатым между ног мешочком с песком - с максимальным вращением вокруг оси своего тела (вправо и влево)					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками - ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами				
	БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ: - бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками - бросание мяча вверх, об пол, его ловля одной рукой					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 42 – комплекс упражнений № 1 (без предметов) Стр. 43 – комплекс упражнений № 2 (с гимнастической палкой)				
	ПРИМЕЧАНИЕ: В день психолого-педагогической разгрузки детям предоставляется возможность самостоятельно выбрать вид подвижной деятельности: мячи, туннель, обручи, гимнастическая стенка (с подстраховкой взрослого), скакалки; подвижные игры: «Чье звено быстрее соберется», «Хитрая лиса», «Веселые лягушки», «Сбор урожая» (игра - эстафета)									

ДЕКАБРЬ 9 акад. час.	1	5	8	12	15	19	22	26	29	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - по гимнастической скамейке боком приставным шагом - с мешочком с песком на голове					БЕГ: - непрерывный бег в течение 2-3 минут в медленном темпе - сохраняя равновесие на одной ноге после остановки				
	ПРЫЖКИ: - через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый - на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - пролезание в обруч разными способами - пролезание под дугу разными способами				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ: - бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками с хлопками, поворотами - отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 49 – комплекс упражнений № 1 (с обручем) Стр. 50 – комплекс упражнений № 2 (без предметов)				
	ПРИМЕЧАНИЕ:									

ЯНВАРЬ 6 акад. час.	12	16	19	23	26	30	-	-	-	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - с мешочком с песком на голове - приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку гимнастической скамейки					БЕГ: - сохраняя равновесие на одной ноге после остановки - с преодолением препятствий				
	ПРЫЖКИ: - на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево - вверх из глубокого приседа					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - пролезание в дугу разными способами - перелезание через гимнастическую скамейку разными способами				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ: - обивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении - ведение мяча в разных направлениях					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 56 – комплекс упражнений № 1 (с флажками) Стр. 57 – комплекс упражнений № 2 (на гимнастической скамейке)				
	ПРИМЕЧАНИЕ: В день психолого-педагогической разгрузки детям предоставляется возможность самостоятельно выбрать вид подвижной деятельности: мячи, туннель, обручи, гимнастическая стенка (с подстраховкой взрослого), скакалки; подвижные игры: «Перебежки», «Два Мороза», «Снежная карусель», «Кто самый меткий», «Веселые соревнования»									

ФЕВРАЛЬ 6 акад. час.	2	6	9	13	16-ППР	20-ППР	24	27	-	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - с мешочком с песком на голове - приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку гимнастической скамейки - поднимая одну ногу и делая под ней хлопок					БЕГ: - с преодолением препятствий - челночный				
	ПРЫЖКИ: - вверх из глубокого приседа - на мягкое покрытие с разбега					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - перелезание через гимнастическую скамейку разными способами - лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ: - ведение мяча в разных направлениях - перебрасывание набивных мячей					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 63 – комплекс упражнений № 1 (с гимнастической палкой) Стр. 64 – комплекс упражнений № 2 (с мячом большого диаметра)				
	ПРИМЕЧАНИЕ: В день психолого-педагогической разгрузки детям предоставляется возможность самостоятельно выбрать вид подвижной деятельности: мячи, туннель, обручи, гимнастическая стенка (с подстраховкой взрослого), скакалки; подвижные игры: «Перебежки», «Два Мороза», «Снежная карусель», «Кто самый меткий», «Веселые соревнования»									

МАРТ 7 акад. час.	2	6	7	13	16	20	23-ППР	27-ППР	30	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - по гимнастической скамейке с остановкой по середине и перешагиванием предметов - по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом					БЕГ: - со средней скоростью на 80-120 м в чередовании с ходьбой - со скакалкой, я мячом, по доске, бревну				
	ПРЫЖКИ: - через короткую скакалку, вращая ее вперед (10-15 прыжков) - в длину с места, с разбега					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - ползание на четвереньках с прокатыванием набивного мяча головой - проползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ: - метание на дальность правой и левой рукой - метание в движущуюся цель					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 69 – комплекс упражнений № 1 (с хлопками) Стр. 70 – комплекс упражнений № 2 (в парах)				
	ПРИМЕЧАНИЕ: В день психолого-педагогической разгрузки детям предоставляется возможность самостоятельно выбрать вид подвижной деятельности: мячи, туннель, обручи, гимнастическая стенка (с подстраховкой взрослого); подвижные игры «Пустое место», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Веселый бубен», «Посадка картофеля» (игра-эстафета)									

АПРЕЛЬ 8 акад. час.	3	6	10	13	17	20	24	27	-	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом - по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке прямо и боком					БЕГ: - со скакалкой, с мячом, по доске, бревну - в чередовании с ходьбой, прыжками, изменением темпа				
	ПРЫЖКИ: - в длину с места, с разбега - с высоты					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - проползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине - лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ: - метание в движущуюся цель - метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя)					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 76 – комплекс упражнений № 1 (с гимнастической палкой) Стр. 77 – комплекс упражнений № 2 (с длинной веревкой)				
	ПРИМЕЧАНИЕ:									

МАЙ 7 акад. час.	4	8	15	18-М	22-М	25-М	29-М	-	-	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке прямо и боком - кружение с закрытыми глазами					БЕГ: - в чередовании с ходьбой, прыжками, изменением темпа - на скорость				
	ПРЫЖКИ: - с высоты - через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся, вращающуюся)					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног - лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет по диагонали				
	БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ: - метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя) - метание в горизонтальную и вертикальную цель					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 83 – комплекс упражнений № 1 (с кубиком) Стр. 84 – комплекс упражнений № 2 (с малым мячом)				
	ПРИМЕЧАНИЕ: Мониторинг образовательной области: 1. Прыжок в длину с места (см) 2. Метание теннисного мяча удобной рукой (см) 3. Бег на скорость 30 м (сек) 4. Наклон вперед к прямым ногам (см)									

**ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЕТЕЙ 6-7 лет НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД**

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА компенсирующей направленности № 7 (Корпус № 1: ул. Варфоломеева, 286) = 66 академических часа

* День Психолого-Педагогической Разгрузки – далее ППР

*** Мониторинг образовательной области – далее М**

СЕНТЯБРЬ 9 акад. час.	2-М	4-М	9-М	11-М	16	18	23	25	30	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок - в полуприседе					БЕГ: - высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед - широким и мелким шагом				
	ПРЫЖКИ: - на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой - подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - ползание на четвереньках по гимнастической скамейке - проползание на животе под гимнастической палкой (высота – 30 см)				
	БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ: - перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы, из положения сидя ноги скрестно - перебрасывание мяча друг другу через сетку					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 28 – комплекс упражнений № 1 (без предметов) Стр. 29 – комплекс упражнений № 2 (с малым мячом)				
	ПРИМЕЧАНИЕ: Мониторинг образовательной области: 1. Прыжок в длину с места (см) 2. Метание теннисного мяча удобной рукой (см) 3. Бег на скорость 30 м (сек) 4. Наклон вперед к прямым ногам (см)									

ОКТЯБРЬ 6 акад. час.	2	7	9	14	16	21	23-ППР	28-ППР	30-ППР	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - в полуприседе - приставными шагами вперед и назад					БЕГ: - широким и мелким шагом - спиной вперед, сохраняя направление				
	ПРЫЖКИ: - подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед - с зажатым между ног мешочком с песком					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - проползание на животе под гимнастической палкой (высота – 30 см) - ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками				
	БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ: - перебрасывание мяча друг другу через сетку - бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 35 – комплекс упражнений № 1 (с флажками) Стр. 36 – комплекс упражнений № 2 (с обручем)				
	ПРИМЕЧАНИЕ: В день психолого-педагогической разгрузки детям предоставляется возможность самостоятельно выбрать вид подвижной деятельности: мячи, туннель, обручи, гимнастическая стенка (с подстраховкой взрослого), скакалки; подвижные игры: «Чье звено быстрее соберется», «Хитрая лиса», «Веселые лягушки», «Сбор урожая» (игра - эстафета)									

НОЯБРЬ 7 акад. час.	6	11	13	18	20	25	27	-	-	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - приставным шагом вперед и назад - в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге					БЕГ: - спиной вперед, сохраняя направление - в колонне по одному, по двое				
	ПРЫЖКИ: - с зажатым между ног мешочком с песком - с максимальным вращением вокруг оси своего тела (вправо и влево)					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками - ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами				
	БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ: - бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками - бросание мяча вверх, об пол, его ловля одной рукой					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 42 – комплекс упражнений № 1 (без предметов) Стр. 43 – комплекс упражнений № 2 (с гимнастической палкой)				
	ПРИМЕЧАНИЕ: В день психолого-педагогической разгрузки детям предоставляется возможность самостоятельно выбрать вид подвижной деятельности: мячи, туннель, обручи, гимнастическая стенка (с подстраховкой взрослого), скакалки; подвижные игры: «Чье звено быстрее соберется», «Хитрая лиса», «Веселые лягушки», «Сбор урожая» (игра - эстафета)									

ДЕКАБРЬ 9 акад. час.	2	4	9	11	16	18	23	25	30	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - по гимнастической скамейке боком приставным шагом - с мешочком с песком на голове					БЕГ: - непрерывный бег в течение 2-3 минут в медленном темпе - сохраняя равновесие на одной ноге после остановки				
	ПРЫЖКИ: - через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый - на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - пролезание в обруч разными способами - пролезание под дугу разными способами				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ: - бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками с хлопками, поворотами - отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 49 – комплекс упражнений № 1 (с обручем) Стр. 50 – комплекс упражнений № 2 (без предметов)				
	ПРИМЕЧАНИЕ:									

ЯНВАРЬ 6 акад. час.	13	15	20	22	27	29	-	-	-	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - с мешочком с песком на голове - приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку гимнастической скамейки					БЕГ: - сохраняя равновесие на одной ноге после остановки - с преодолением препятствий				
	ПРЫЖКИ: - на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево - вверх из глубокого приседа					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - пролезание в дугу разными способами - перелезание через гимнастическую скамейку разными способами				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ: - обивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении - ведение мяча в разных направлениях					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 56 – комплекс упражнений № 1 (с флажками) Стр. 57 – комплекс упражнений № 2 (на гимнастической скамейке)				
	ПРИМЕЧАНИЕ: В день психолого-педагогической разгрузки детям предоставляется возможность самостоятельно выбрать вид подвижной деятельности: мячи, туннель, обручи, гимнастическая стенка (с подстраховкой взрослого), скакалки; подвижные игры: «Перебежки», «Два Мороза», «Снежная карусель», «Кто самый меткий», «Веселые соревнования»									

ФЕВРАЛЬ 6 акад. час.	3	5	10	12	17-ППР	19-ППР	24	26	-	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - с мешочком с песком на голове - приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку гимнастической скамейки - поднимая одну ногу и делая под ней хлопок					БЕГ: - с преодолением препятствий - челночный				
	ПРЫЖКИ: - вверх из глубокого приседа - на мягкое покрытие с разбега					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - перелезание через гимнастическую скамейку разными способами - лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ: - ведение мяча в разных направлениях - перебрасывание набивных мячей					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 63 – комплекс упражнений № 1 (с гимнастической палкой) Стр. 64 – комплекс упражнений № 2 (с мячом большого диаметра)				
	ПРИМЕЧАНИЕ: В день психолого-педагогической разгрузки детям предоставляется возможность самостоятельно выбрать вид подвижной деятельности: мячи, туннель, обручи, гимнастическая стенка (с подстраховкой взрослого), скакалки; подвижные игры: «Перебежки», «Два Мороза», «Снежная карусель», «Кто самый меткий», «Веселые соревнования»									

МАРТ 6 акад. час.	3	5	10	12	17	19	24-ППР	26-ППР	-	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - по гимнастической скамейке с остановкой по середине и перешагиванием предметов - по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом					БЕГ: - со средней скоростью на 80-120 м в чередовании с ходьбой - со скакалкой, я мячом, по доске, бревну				
	ПРЫЖКИ: - через короткую скакалку, вращая ее вперед (10-15 прыжков) - в длину с места, с разбега					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - ползание на четвереньках с прокатыванием набивного мяча головой - проползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ: - метание на дальность правой и левой рукой - метание в движущуюся цель					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 69 – комплекс упражнений № 1 (с хлопками) Стр. 70 – комплекс упражнений № 2 (в парах)				
	ПРИМЕЧАНИЕ: В день психолого-педагогической разгрузки детям предоставляется возможность самостоятельно выбрать вид подвижной деятельности: мячи, туннель, обручи, гимнастическая стенка (с подстраховкой взрослого); подвижные игры «Пустое место», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Веселый бубен», «Посадка картофеля» (игра-эстафета)									

АПРЕЛЬ 9 акад. час.	2	7	9	14	16	21	23	28	30	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом - по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке прямо и боком					БЕГ: - со скакалкой, с мячом, по доске, бревну - в чередовании с ходьбой, прыжками, изменением темпа				
	ПРЫЖКИ: - в длину с места, с разбега - с высоты					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - проползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине - лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ: - метание в движущуюся цель - метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя)					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 76 – комплекс упражнений № 1 (с гимнастической палкой) Стр. 77 – комплекс упражнений № 2 (с длинной веревкой)				
	ПРИМЕЧАНИЕ:									

МАЙ 8 акад. час.	5	7	12	14	19-М	21-М	26-М	28-М	-	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке прямо и боком - кружение с закрытыми глазами					БЕГ: - в чередовании с ходьбой, прыжками, изменением темпа - на скорость				
	ПРЫЖКИ: - с высоты - через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся, вращающуюся)					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног - лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет по диагонали				
	БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ: - метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя) - метание в горизонтальную и вертикальную цель					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 83 – комплекс упражнений № 1 (с кубиком) Стр. 84 – комплекс упражнений № 2 (с малым мячом)				
	ПРИМЕЧАНИЕ: Мониторинг образовательной области: 1. Прыжок в длину с места (см) 2. Метание теннисного мяча удобной рукой (см) 3. Бег на скорость 30 м (сек) 4. Наклон вперед к прямым ногам (см)									

ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕ-СРЕДНЕЙ ГРУППЫ НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

Корпус № 2: ул. М. Горького, 164 = 66 академических часа

*** День Психолого-Педагогической Разгрузки – далее ППР**

СЕНТЯБРЬ 9 акад. час.	1	3	8	10	15	17	22	24	29	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - обычная - на носках - с высоким подниманием колена - парами, взявшись за руки - в колонне по одному, по двое - в рассыпную					БЕГ: - в заданном направлении - по кругу друг за другом - широким шагом - на носочках				
	ПРЫЖКИ: - с продвижением вперед (2-3 м) - на двух ногах на месте с произвольным движением рук					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - ползание на четвереньках по прямой (5 м), между предметами, вокруг них, под веревкой - проползание в вертикально стоящий обруч, под дугой - ползание по скамейке				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ: - катание мяча в определенном направлении - подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу (2-3 раза подряд) - бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и его ловля					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 26 – комплекс упражнений № 1 (с лентами) (2 мл.гр.) Стр. 27 – комплекс упражнений № 2 (со скамейкой) (2 мл.гр.) Стр. 26 – комплекс упражнений № 1 (с обручем) (ср.гр.) Стр. 27 – комплекс упражнений № 1 (с флажками) (ср.гр.)				
	ПРИМЕЧАНИЕ: 1-я неделя сентября – адаптационная для детей, перешедшие с 1-ой младшей группы во 2-ую младшую группу. Знакомство с детьми. Знакомство с педагогом. Знакомство с правилами поведения на физкультурных занятиях. Подвижные игры «Поезд», «Бегите ко мне!», «Птички в гнездышках» (2 мл.гр.) Подвижные игры «Хитрая лиса», «Удочка» (ср.гр.)									

ОКТАБРЬ 7 акад. час.	1	6	8	13	15	20	22	27-ППР	29-ППР	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - обычная - парами, взявшись за руки - по кругу друг за другом, держась за руки - с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук) - в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего - по гимнастической скамейке					БЕГ: - в заданном направлении - по кругу друг за другом - на носках - в разных направлениях				
	ПРЫЖКИ: - с продвижением вперед (2-3 м) - на двух ногах на месте с произвольным движением рук - через линии (веревочки), поочередно через каждую - через гимнастическую палку (лицом вперед, спиной вперед)					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНИЕ: - ползание на четвереньках по прямой (5 м), между предметами, вокруг них, под веревкой - подлезание под веревку (дугу) (высота 50 см), не касаясь руками пола - проползание в вертикально стоящий обруч, под дугой - лазанье по гимнастической лестнице, лежащей на полу				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ: - катание мяча в определенном направлении - подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу (2-3 раза подряд) - бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и его ловля - перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 32 – комплекс упражнений № 1 (с султанчиками) (2 мл.гр) Стр. 33 – комплекс упражнений № 2 (без предметов) (2 мл. гр) Стр. 33 – комплекс упражнений № 1 (я мячом большого диаметра) (ср.гр) Стр. 33 – комплекс упражнений № 2 (с кубиками) (ср.гр)				
	ПРИМЕЧАНИЕ: В день психолого-педагогической разгрузки детям предоставляется возможность самостоятельно выбрать вид подвижной деятельности: мячи, туннель, обручи, гимнастическая стенка (с подстраховкой взрослого) (2 мл.гр) Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Удочка», «Сбей кеглю», «Эстафета парами» (ср.гр)									

НОЯБРЬ 7 акад. час.	1-ППР	5	10	12	17	19	24	26	-	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - по кругу друг за другом, держась за руки - с выполнением заданий (с остановкой, поворотом, приседанием) - змейкой (между предметами), врассыпную - по линии, веревке (диаметр 1,5-3 см) - по гимнастической скамейке					БЕГ: - в заданном направлении - по кругу друг за другом - врассыпную - широким шагом - в разном направлении - бег в колонне (по одному, парами)				
	ПРЫЖКИ: - с продвижением вперед (2-3 м) - на двух ногах на месте с произвольным движением рук - через линии (веревочки), поочередно через каждую - на месте на двух ногах - через гимнастическую палку					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - ползание на четвереньках по прямой (5 м), между предметами, вокруг них, под веревкой - подлезание под веревку (дугу) (высота 50 см), не касаясь руками пола - лазанье по гимнастической лестнице, лежащей на полу - ползание по скамейке - ползание на четвереньках между предметами, змейкой				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ: - катание мяча в определенном направлении - подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу (2-3 раза подряд) - ловля мяча, брошенного педагогом (расстояние 70-100 см) - бросание мяча вверх, вниз, об пол - перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 39 – комплекс упражнений № 1 (птички) Стр. 39 – комплекс упражнений № 2 (со скамейкой) Стр. 39 – комплекс упражнений № 1 (с косичкой/ коротким шнуром) Стр. 40 – комплекс упражнений № 2 (с обручем)				
	ПРИМЕЧАНИЕ:									

ДЕКАБРЬ 9 акад. час.	1	3	8	10	15	17	22	24	29	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - в заданном направлении - сочетая ходьбу с движением рук (вверх, в стороны, вперед) - по гимнастической скамейке (с перешагивание через предметы, с поворот, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в сторону) - вы око поднимая колени - с перешагиванием через рейки лестницы, поднятой на 20-25 см от пола) - с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановка по сигналу)					БЕГ: - по кругу (не держась за руки) - с выполнением заданий педагога (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место) - на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом - с обеганием предметов				
	ПРЫЖКИ: - на месте, в сочетании с различными движениями рук - с продвижением вперед до заданного ориентира - с поворотом вправо, влево, кругом - через линию, через 4-5 линий поочередно					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - проползание на четвереньках, на животе в заданном направлении - подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола - ползание под веревку, дугу (высота 55 см) правым и левым боком - ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ: - катание мячей друг другу из положения сидя на полу лицом друг к другу (под предметами, между предметами) - метание на дальность малого мяча правой и левой рукой (расстояние 2-3 м) - метание малого мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м) - бросание мяча вверх, о землю и его ловля двумя руками					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 45 – комплекс упражнений № 1 (без предметов) (2 мл.гр) Стр. 45 – комплекс упражнений № 2 (со скамейкой и флажками) (2 мл.гр) Стр. 45 – комплекс упражнений № 1 (с платочком) (ср.гр) Стр. 46 – комплекс упражнений № 2 (с гимнастической палкой) (ср.гр)				
	ПРИМЕЧАНИЕ:									

ЯНВАРЬ 6 акад. час.	12	14	19	21	26	28	-	-	-	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - сочетая ходьбу с движением рук (вверх, в стороны, вперед) - со сменой направления по сигналу - с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановка по сигналу)					БЕГ: - с выполнением заданий педагога (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место) - непрерывный бег в медленном темпе (50 сек-1,5 минут) - на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом - с обеганием предметов - с ускорением и замедлением, со сменой ведущего				
	ПРЫЖКИ: - на месте, в сочетании с различными движениями рук - с продвижением вперед до заданного ориентира - на одной ноге (правой и левой поочередно) (попытки) - ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно)					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - проползание на четвереньках, на животе в заданном направлении - подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола - ползанием на четвереньках, опираясь на ладони и стопы - на гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ: - метание малого мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м) - бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой - ловля мяча, брошенного педагогом (расстояние 70-100 см) - отбивание мяча об пол по правой и левой рукой					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 51 – комплекс упражнений № 1 (с кубиками) (2 мл.гр) Стр. 52 – комплекс упражнений № 2 (со скамейкой) (2 мл.гр) Стр. 53 – комплекс упражнений № 1 (без предмета) (ср.гр) Стр. 54 – комплекс упражнений № 2 (с кеглями) (ср.гр)				
	ПРИМЕЧАНИЕ:									

ФЕВРАЛЬ 5 акад. час.	2	4	9	11	16-ППР	18-ППР	25	-	-	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой - по ребристой доске - высоко поднимая колени - по наклонной доске вверх и вниз					БЕГ: - с выполнением заданий педагога (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место) - непрерывный в медленном темпе (50-60 с) - с обеганием предметов - с ускорением и замедлением, со сменой ведущего				
	ПРЫЖКИ: - с продвижением вперед до заданного ориентира - прыжки через 4-6 линий (поочередно через каждую) - на одной ноге (правой и левой поочередно) (попытки) - ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (правой и левой поочередно)					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - проползание на четвереньках, на животе в заданном направлении - подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола - ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ: - бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой - ловля мяча, брошенного педагогом (расстояние 70-100 см) - бросание мяча вверх, вниз, об пол, его ловля (2-3 раза подряд) - отбивание мяча об пол правой и левой рукой					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 58 – комплекс упражнений № 1 (с флажками) (2 мл.гр) Стр. 58 – комплекс упражнений № 2 (со скамейкой) (2 мл.гр) Стр. 60 – комплекс упражнений № 1 (с обручем) (ср.гр) Стр. 61 – комплекс упражнений № 2 (без предмета) (ср.гр)				
	ПРИМЕЧАНИЕ: В день психолого-педагогической разгрузки детям предоставляется возможность самостоятельно выбрать вид подвижной деятельности: мячи, туннель, обручи, гимнастическая стенка (с подстраховкой взрослого); подвижные игры «Найди свое место», «Поймай комара», «Курочка-хохлатка» (2 мл.гр) Подвижные игры: «Совушка», «Не оставайся на полу», «Сбей кеглю», «Догони мяч»									

МАРТ 7 акад. час.	2	4	7	11	16	18	23-ППР	25-ППР	30	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - по ребристой доске с перешагиванием через предметы - с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол - приставным шагом в стороны - со сменой ведущего - с перешагиванием через предметы					БЕГ: - догоняя катящиеся предметы - в быстром темпе (расстояние 10 м) - непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты - с ускорением и замедлением, со сменой ведущего				
	ПРЫЖКИ: - в длину с места через 2 линии (расстояние между ними 25-30 см) - в длину с места на расстояние не менее 40 см - через короткую скакалку - через 2-3 предмета					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - пролезание в обруч - перелзание через бревно - пролезание в обруч - перелезание через гимнастическую скамейку				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ: - отбивание мяча об пол одной рукой (попытки) - бросание в горизонтальную цель двумя руками от груди (расстояние 1,5-2 м) - метание в вертикальную цель - отбивание мяча об пол правой и левой рукой					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 64 – комплекс упражнений № 1 (с маленькими мячиками) (2 мл.гр) Стр. 65 – комплекс упражнений № 2 (со скамейкой и малым мячом) (2 мл.гр) Стр. 67 – комплекс упражнений № 1 (с кубиками) (ср.гр) Стр. 68 – комплекс упражнений № 2 (с гимнастической скамейкой) (ср.гр)				
	ПРИМЕЧАНИЕ: В день психолого-педагогической разгрузки детям предоставляется возможность самостоятельно выбрать вид подвижной деятельности: мячи, туннель, обручи, гимнастическая стенка (с подстраховкой взрослого); подвижные игры «Найди что спрятано», «Воробышки и кот», «Мыши и кот», «Сбей кеглю», «Кто дальше бросит мячик» 92 мл.гр) Подвижные игры: «Совушка», «Не оставайся на полу», «Сбей кеглю», «Догони мяч»									

АПРЕЛЬ 9 акад. час.	1	6	8	13	15	20	22	27	29	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - по ребристой доске с перешагиванием через предметы - с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол - по наклонной доске (высота 30-35 см) - со сменой ведущего - по наклонной гимнастической доске, сохраняя равновесие - кружением в обе стороны (руки на поясе)					БЕГ: - догоняя катящиеся предметы - в быстром темпе (расстояние 10 м) - по прямой и извилистой дорожке (длина 5 м, ширина 25 см) - бег на 20м - челночный бег (3х10м)				
	ПРЫЖКИ: - с высоты 15 см на мат - через предметы - через короткую скакалку - с высоты					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - пролезание в обруч - перелзание через бревно - лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м), с одного пролета на другой вправо и влево - ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ: - отбивание мяча об пол одной рукой - бросание мяча из-за головы - метание в вертикальную цель - метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 70 – комплекс упражнений № 1 (без предметов) (2 мл.гр) Стр. 71 – комплекс упражнений № 2 (со скамейкой и флажками) (2 мл.гр) Стр. 73 – комплекс упражнений № 1 (без предметов) (ср.гр) Стр. 74 – комплекс упражнений № 2 (со гимнастической палкой) (ср.гр)				
	ПРИМЕЧАНИЕ:									

МАЙ 7 акад. час.	4	6	13	18	20	25	27	-	-	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол - по наклонной доске (высота 30-35 см) - медленное кружение в обе стороны - с перешагиванием через предметы - кружение в обе стороны					БЕГ: - в быстром темпе (расстояние 10 м) - по прямой и извилистой дорожке (длина 5 м, ширина 25 см) - челночный бег (3х10м) - бег 20м				
	ПРЫЖКИ: - в длину с места через 2 линии (расстояние между ними 25-30 см) - - в длину с места через 2 линии (расстояние между ними 25-30 см) - в длину с места на расстояние не менее 40 см - через короткую скакалку - с высоты					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНИЕ: - пролезание в обруч - перелазание через бревно - лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м) - ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ: - бросание в горизонтальную цель двумя руками от груди (расстояние 1,5-2 м) - метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1.2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м) - отбивание мяча об пол правой и левой рукой					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 76 – комплекс упражнений № 1 (с обручем) (2 мл.гр) Стр. 77 – комплекс упражнений № 2 (со скамейкой) (2 мл.гр) Стр. 80 – комплекс упражнений № 1 (с малыми мячами) (ср.гр) Стр. 81 – комплекс упражнений № 2 (без предметов) (ср.гр)				
	ПРИМЕЧАНИЕ:									

ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕ-ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

Корпус № 2: ул. М. Горького, 164 = 66 академических часа

*** День Психолого-Педагогической Разгрузки – далее ППР**

*** Мониторинг образовательной области – далее М**

СЕНТЯБРЬ 9 акад. час.	1-М	3-М	8-М	10-М	15	17	22	24	29	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - на носках (руки за головой), на пятках, на наружной стороне стоп - с высоким подниманием колена (бедра) - гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок - в полуприседе					БЕГ: - обычный, на носках - с высоким подниманием колена (бедра) - высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед				
	ПРЫЖКИ: - на двух ногах на месте с чередованием с ходьбой - разными способами (ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперед – другая назад) - подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом - на четвереньках с переползанием через препятствия - ползание на четвереньках по гимнастической скамейке - проползание под гимнастической палкой (высота 30 см)				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ: - прокатывание набивных мячей - бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками - перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы, из положения сидя ноги скрестно					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 28 – комплекс упражнений № 1 (с гимнастическими палками) (ст.гр) Стр. 29 – комплекс упражнений № 2 (с кеглями) (ст.гр) Стр. 28 – комплекс упражнений № 1 (без предметов) (подг.гр) Стр. 29 – комплекс упражнений № 2 (с малым мячом) (подг.гр)				
	ПРИМЕЧАНИЕ: Мониторинг образовательной области: 1. Прыжок в длину с места (см) 2. Метание теннисного мяча удобной рукой (см) 3. Бег на скорость 30 м (сек) 4. Наклон вперед к прямым ногам (см)									

ОКТЯБРЬ 7 акад. час.	1	6	8	13	15	20	22	27-ППР	29-ППР	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - с высоким подниманием колена (бедра) - перекатом с пятки на носок - в полуприседе - приставными шагами вперед и назад					БЕГ: - с высоким подниманием колена (бедра) - мелким и широким шагом - спиной вперед, сохраняя направление				
	ПРЫЖКИ: - разными способами (ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперед – другая назад) - на двух ногах, продвигаясь вперед - подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед - с зажатым между ног мешочком с песком					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом - на четвереньках с переползанием через препятствия - на четвереньках, толкая головой мяч - проползание на животе под гимнастической палкой (высота 30 см) - ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ: - бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками - бросание мяча об пол и его ловля одной рукой (правой и левой поочередно) - перебрасывание мяча друг другу через сетку - бросание мяча вверх, об пол и ловля его двумя руками					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 36 – комплекс упражнений № 1 (с мешочками) (ст.гр) Стр. 37 – комплекс упражнений № 2 (с набивным мячом) (ст.гр) Стр. 35 – комплекс упражнений № 1 (с флажками) (подг.гр) Стр. 36 – комплекс упражнений № 2 (с обручем) (подг.гр)				
	ПРИМЕЧАНИЕ: В день психолого-педагогической разгрузки детям предоставляется возможность самостоятельно выбрать вид подвижной деятельности: мячи, туннель, обручи, гимнастическая стенка (с подстраховкой взрослого), скакалки; подвижные игры: «Ловишки», «Не оставайся на полу», «Бездомный заяц», «Попади в обруч» (ст.гр) Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Веселые лягушки», «Сбор урожая» (игра-эстафета)									

НОЯБРЬ 7 акад. час.	1-ППР	5	10	12	17	19	24	26	-	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - перекатом с пятки на носок - приставным шагом вправо и влево - приставным шагом впереди назад - в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге					БЕГ: - с высоким подниманием колена (бедра) - мелким и широким шагом - в колонне по одному, по двое - спиной вперед, сохраняя направление - в колонне по одному, по двое				
	ПРЫЖКИ: - на двух ногах, продвигаясь вперед - на одной ноге (правой и левой поочередно) на месте - с зажатым между ног мешочком с песком - с максимальным вращением вокруг оси своего тела (вправо и влево)					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНИЕ: - на четвереньках с переползанием через препятствия - на четвереньках, толкая мяч головой - по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени - ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягивая руками - ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь руками				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ: - бросание мяча об пол и его ловля одной рукой (правой и левой поочередно) - бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками - бросание мяча вверх, об пол, его ловля одной рукой					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 42 – комплекс упражнений № 1 (без предметов) (ст.гр) Стр. 43 – комплекс упражнений № 2 (с гимнастической палкой) (ст.гр) Стр. 42 – комплекс упражнений № 1 (без предмета) (подг.гр) Стр. 43 – комплекс упражнений № 2 (с гимнастической палкой) (подг.гр)				
	ПРИМЕЧАНИЕ:									

ДЕКАБРЬ 9 акад. час.	1	3	8	10	15	17	22	24	29	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - в колонне по одному, по двое, по трое - вдоль стен зала с поворотом - по гимнастической скамейке боком приставным шагом - с мешочком песка на голове					БЕГ: - змейкой, врассыпную, с препятствиями - непрерывный в течение 1,5 – 3 минут в медленном темпе - сохраняя равновесие на одной ноге после остановки				
	ПРЫЖКИ: - на одной ноге (правой и левой поочередно) с продвижением вперед - в высоту с места прямо и боком черед предметы - через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый - на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками - перелезание через несколько предметов подряд - пролезание в обруч разными способами - пролезание под дугу разными способами				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ: - перебрасывание мяча из одной руки в другую - перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений -бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками с хлопками, поворотами - отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 49 – комплекс упражнений № 1 (со скакалкой) (ст.гр) Стр. 50 – комплекс упражнений № 2 (с платочком) (ст.гр) Стр. 49 – комплекс упражнений № 1 (с обручем) (подг.гр) Стр. 50 – комплекс упражнений № 2 (без предметов) (подг.гр)				
	ПРИМЕЧАНИЕ:									

ЯНВАРЬ 6 акад. час.	12	14	19	21	26	28	-	-	-	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - вдоль стен зала с поворотом - с выполнением различных заданий педагога - с мешочком песка на голове - приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку гимнастической скамейки					БЕГ: - непрерывный в течение 1,5 – 2 минут в медленном темпе - в среднем темпе в чередовании с ходьбой - сохраняя равновесие на одной ноге после остановки - с преодолением препятствий				
	ПРЫЖКИ: - в высоту с места прямо и боком черед предметы - на мягкое покрытие - на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - перелезание через несколько предметов подряд - пролезание в обруч разными способами - пролезание в дугу разными способами - пролезание через гимнастическую скамейку разными способами				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ: - перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений - перебрасывание мяча различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола) - отбивание мяча об пол правой и левой рукой с продвижением вперед					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 56 – комплекс упражнений № 1 (с малым мячом) (ст.гр) Стр. 58 – комплекс упражнений № 2 (без предметов) (ст.гр) Стр. 56 – комплекс упражнений № 1 (с флажками) (подг.гр) Стр. 57 – комплекс упражнений № 2 (на гимнастической скамейке) (подг.гр)				
	ПРИМЕЧАНИЕ:									

ФЕВРАЛЬ 5 акад. час.	2	4	9	11	16-ППР	18-ППР	26	-	-	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - с выполнением различных заданий педагога - по веревке - с мешочком с песком на голове - поднимая одну ноги делая под ней хлопок					БЕГ: - непрерывный в течение 1,5 – 2 минут в медленном темпе - в среднем темпе в чередовании с ходьбой - кружение парами, держась за руки - с преодолением препятствий - челночный бег (3x10м)				
	ПРЫЖКИ: - на мягкое покрытие - с высоты в обозначенное место - вверх из глубокого приседа - на мягкое покрытие с разбега					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНИЕ: - пролезание в обруч разными способами - лазание по гимнастической стенке приставным шагом - перелезание через гимнастическую скамейку разными способами - лазание по гимнастической лестнице с изменением темпа				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ: - перебрасывание мяча различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола) - отбивание мяча об пол на месте, с продвижением шагом вперед - ведение мяча в разных направлениях - перебрасывание набивных мячей					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 63 – комплекс упражнений № 1 (без предметов) (ст.гр) Стр. 64 – комплекс упражнений № 2 (с набивным мячом) (ст.гр) Стр. 63 – комплекс упражнений № 1 (с гимнастическими палками) (подг.гр) Стр. 64 – комплекс упражнений № 2 (с мячом большого диаметра) (подг.гр)				
	ПРИМЕЧАНИЕ: В день психолого-педагогической разгрузки детям предоставляется возможность самостоятельно выбрать вид подвижной деятельности: мячи, туннель, обручи, гимнастическая стенка (с подстраховкой взрослого); подвижные игры «Бездомный заяц», «Хитрая лиса», «Мы веселые ребята», «Удочка» (ст.гр) Подвижные игры: «Перебежки», «Два Мороза», «Снежная карусель», «Кто самый меткий», «Веселые соревнования» (подг.гр)									

МАРТ 7 акад. час.	2	4	7	11	16	18	23-ППР	25-ППР	30	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи - по гимнастической скамейке боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове - по гимнастической скамейке с остановкой по середине и перешагиванием предметов - по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом					БЕГ: - челночный бег (3х10м) - по наклонной доске вверх и на носках (боком, приставным шагом) - со средней скоростью на 80.120м в чередовании с ходьбой - со скакалкой, я мячом, по доске, бревну				
	ПРЫЖКИ: - в длину с места - в длину, высоту с разбега - через короткую скакалку, вращая ее вперед (10-15 прыжков) - в длину с места, с разбега					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа - перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другую				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ: - прокатывание набивных мячей со сбиванием предметов - метание малого мяча на дальность					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 70 – комплекс упражнений № 1 (с гимнастической скамейкой) (ст.гр) Стр. 71 – комплекс упражнений № 2 (с гимнастической палкой) (ст.гр) Стр. 69 – комплекс упражнений № 1 (с хлопками) (подг.гр) Стр. 70 – комплекс упражнений № 2 (в парах) (подг.гр)				
	ПРИМЕЧАНИЕ: В день психолого-педагогической разгрузки детям предоставляется возможность самостоятельно выбрать вид подвижной деятельности: мячи, туннель, обручи, гимнастическая стенка (с подстраховкой взрослого); подвижные игры «Попади в обруч», «Веселые соревнования», «Пустое место», «Эстафета парами» (ст.гр) Подвижные игры: «Пустое место», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Веселый бубен» (подг.гр)									

АПРЕЛЬ 9 акад. час.	1	6	8	13	15	20	22	27	29	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи -по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом) - по узкой рейки гимнастической скамейки, по веревке прямо и боком					БЕГ: - по наклонной доске вверх и вниз на носках (боком, приставным шагом) - на скорость (20 м) - со скакалкой, с мячом, по доске, бревну - в чередовании с ходьбой, прыжками, изменением темпа				
	ПРЫЖКИ: - в длину в высоту с разбега - через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад) - в длину с места - с высоты					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа - перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другую - проползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на голове - лазанье по гимнастической лестнице с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ: - метание малого мяча на дальность - метание малого мяча в горизонтальную цель - метание в движущуюся цель - метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя)					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 77 – комплекс упражнений № 1 (с гимнастической палкой) (ст.гр) Стр. 78 – комплекс упражнений № 2 (с мешочками) (ст.гр) Стр. 76 – комплекс упражнений № 1 (с гимнастическими палками) (подг.гр) Стр. 77 – комплекс упражнений № 2 (с длинной веревкой) (подг.гр)				
	ПРИМЕЧАНИЕ:									

МАЙ 7 акад. час.	4	6	13	18-М	20-М	25-М	27-М	-	-	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом) - по узкой рейке гимнастической скамейки - по веревке прямо и боком - кружение с закрытыми глазами					БЕГ: - по наклонной доске вверх и вниз на носках (боком, приставным шагом) - на скорость (20 м) - на скорость (30 м) - в чередовании с ходьбой, прыжками, изменением темпа				
	ПРЫЖКИ: - через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад - через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) - с высоты					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНИЕ: - лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа - перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другую				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ: - метание малого мяча в горизонтальную цель - метание малого мяча в вертикальную цель - метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя)					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 84 – комплекс упражнений № 1 (без предметов) (ст.гр) Стр. 85 – комплекс упражнений № 2 (со средним мячом) (ст.гр) Стр. 83 – комплекс упражнений № 1 (с кубиком) (подг.гр) Стр. 84 – комплекс упражнений № 2 (с малым мячом) (подг.гр)				
	ПРИМЕЧАНИЕ: Мониторинг образовательной области: 1. Прыжок в длину с места (см) 2. Метание теннисного мяча удобной рукой (см) 3. Бег на скорость 30 м (сек) 4. Наклон вперед к прямым ногам (см)									

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

Дата и название праздника (события)	Краткая информационная справка	Форма проведения мероприятия	Ответственный за проведение
9-13 сентября Неделя безопасности	«Дети и ПДД»	Развлечения, велопробег, изготовление агитационных буклетов	Инстр. физ. восп. воспитатели всех групп
7 октября Международный день врача	«Отцом медицины» считают древнегреческого врача Гиппократ. Его клятва - основа современной врачебной этики. Врач - это не просто профессия, это посвящение себя служению другим людям. Высшей наградой любого врача является здоровье пациентов. В 1971 году была создана международная организация «Врачи без границ», помогающая людям более чем в 80 странах мира. Международный день врача отмечают в первый понедельник октября.	Спортивно-музыкальное развлечение (основы ЗОЖ), поздравление мед. персонала, составление альбома, мини-музей «Профессии в медицине».	Инструктор по физ. воспитанию, музыкальный руководитель
4 ноября День народного единства	4 ноября 1612 года - одна из самых важных дат российской истории. Люди разного вероисповедания и разных сословий земли Русской объединились в народное ополчение, чтобы освободить Москву от польско-литовских захватчиков. Под предводительством князя Дмитрия Пожарского и простого гражданина Кузьмы Минина 4 ноября 1612 года был взят штурмом и освобождён Китай-город, а позже - и вся Москва. Победа стала символом подлинного народного единения	Спортивные игры народов России; фотовыставка «Национальный костюм», флешмоб с участием детей и педагогов.	Инструктор по физ. воспитанию, воспитатели всех возрастных групп Дата проведения: 01.11.2024

10 декабря Всемирный день футбола	Первое упоминание о футболе как «об игре в мяч ногами» историки нашли в китайских источниках, датируемых вторым тысячелетием до нашей эры. Называлась игра «толкать ногой». Игра в футбол позволяла китайским воинам поддерживать хорошую физическую форму.	Спортивный праздник «Школа мяча».	Инструктор по физ. воспитанию
23 февраля День защитника Отечества	Главными защитниками Отечества исторически являлись и являются до сих пор мужчины. В нашей стране в их честь учреждён официальный праздник - День защитника Отечества (ранее - День рождения Красной Армии, День Советской Армии и Военно-морского флота). Женское население России воспринимает данный праздник как мужской день.	Спортивный праздник «Наши защитники», изготовление поздравительных открыток.	Инструктор по физ. воспитанию, музыкальный руководитель, воспитатели всех возрастных групп Дата проведения: 21.02.2025
7 апреля Всемирный день здоровья	«Здоров будешь - всё добудешь», «Здоровье дороже богатства», «Здоровье растеряешь, ничем не наверстаешь»это только малая толика пословиц и поговорок, в которых отражено отношение народа к здоровью как главной ценности человеческой жизни. Всемирный день здоровья проводится с 1950 года. Современное человечество отчётливо осознаёт: границы между государствами условны, болезни одной страны через некоторое время становятся болезнями государств-соседей. Поэтому и бороться с ними надо сообща, всем миром.	Спортивное развлечение, беседы о ЗОЖ.	Инструктор по физ. воспитанию
12 июня День России	12 июня. Русь, Россия, Московия, Государство Российское, Российская империя, Союз Советских Социалистических Республик - так назывались в разные времена государства, на территории которых расположена Российская Федерация. День России, отмечаемый 12 июня - символ нового государства, основанного на уважении, согласии, законе и справедливости для всех народов, населяющих его, гордости за Россию и веры в будущее россиян	Конкур чтецов «Россия – родина моя». Флешмоб с участием детей и педагогов.	Инструктор по физ. воспитанию Дата проведения: 11.06.2025

5 августа День светофора	Международный день светофора ежегодно отмечается 5 августа - в день, когда был установлен первый электрический светофор, предшественник современных устройств. Компактный автоматический регулировщик дорожного движения в городах — светофор избавил человечество от необходимости постоянно дежурить на сложных перекрестках дорог.	Игровые соревнования с заданиями по ПДД - спортивные развлечения, соревнования, игры, конкурсы, квест.	Музыкальный руководитель, воспитатели всех возрастных групп, инструктор по физ. воспитанию
9 августа День физкультурника в России	День физкультурника – профессиональный праздник преподавателей физкультуры. В торжествах участвуют все, кто имеет отношение к спорту: тренеры, студенты и выпускники профильных учебных заведений, люди, которые ведут здоровый образ жизни. В России в 2025 году День физкультурника празднуется во вторую субботу августа и выпадает на 9 августа. Значение праздника – показать роль спорта и здорового образа жизни для организма человека и приобщить подрастающее поколение к физической культуре. В этот день традиционно проводятся спортивные мероприятия, соревнования, публичные лекции о здоровом образе жизни.	Зарядка с чемпионом. Соревнование между воспитанниками групп.	Воспитатели всех возрастных групп Дата проведения: 08.08.2025