

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,  
ФРН. Официальное бюджетное  
дошкольное образовательное  
учреждение города Ростова-на-  
Дону "Детский сад № 118".  
emilmbdoz1182010@mail.ru  
Дата: 2025.08.29 14:14:36 +03'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по направлению физическое развитие дошкольников (3-6 лет)**

Составил:  
Инструктор  
по физической культуре  
Симонян Александра Александровна

Ростов-на-Дону  
2025-2026 уч. г.

## 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 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»

- протокол результатов мониторинга для детей 4-7 лет на 2025-2026 учебный год

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

- детей 2-ой младшей группы (3-4 года) на 2025-2026 учебный год

- детей средней группы (4-5 лет) на 2025-2026 учебный год

- детей старшей группы (5-6 лет) на 2025-2026 учебный год

- детей подготовительной к школе группы (6-7) лет 2025-2026 учебный год

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

## Раздел 1 «Целевой».

### **Пояснительная записка**

**Цель Программы:** Разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

### **Задачи Программы:**

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

### **Принципы и подходы к формированию Программы.**

- Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;

- Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- Содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
- Признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- Сотрудничество ДООУ с семьей;
- Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- Учет этнокультурной ситуации развития детей.

### **1.1. Ожидаемые образовательные результаты освоения программы**

#### ***К четырем годам:***

- понимает необходимость соблюдения правил гигиены (регулярно мыть руки, чистить зубы);
- действует совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывает движения;
- ходит прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление;
- бегаёт, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием педагога;
- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- ползает на четвереньках, лазает по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места на 40 см и более;
- катает мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросает мяч двумя руками от груди, их-за головы; ударяет мяч о пол, бросает его вверх 2-3 раза подряд и ловит; метает предметы правой и левой рукой на расстоянии 3 м и более;
- пользуется физкультурным оборудованием в свободное время.

#### ***К пяти годам:***

- имеет представление о понятиях «здоровье» и «болезнь»;
- сформированы элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены;
- сформированы представления о пользе утренней зарядки, физических упражнений;
- принимает правильное исходное положение при метании; метает предметы разными способами правой и левой руками;

- отбивает мяч о землю (пол) 5 раз подряд и более;
- ловит мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м;
- строится в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны;
- выполняя движения, демонстрирует выразительность, грациозность, пластичность движений;
- проявляет выраженный интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях;
- пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

#### ***К шести годам:***

- сформированы навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);
- сформированы 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;
- сформированы представления о пользе закаливания, утренней зарядки, физических упражнений;
- выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- лазает по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- прыгает на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгает в обозначенное место с высоты 30 см, прыгает в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгает через короткую и длинную скакалку;
- метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетает замах с броском, бросает мяч вверх, о землю и ловит его одной рукой, отбивает мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- перестраивается в колонну по трое, четверо; равняется, смыкается в колонне, шеренге; выполняет повороты направо, налево, кругом;
- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- участвует в подвижных играх и физических упражнениях;
- участвует в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах;
- пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

#### ***К семи годам:***

- сформированы элементарные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного

света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье), потребность в двигательной активности, полезные привычки;

- правильно выполняет все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);
- прыгает на мягкое покрытие с высоты 40 см; мягко приземляется, прыгает в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см; в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгает через короткую и длинную скакалку;
- перебрасывает набивной мяч (1 кг), бросает предметы в цель из разных исходных положений, попадает в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м, метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метает предметы в движущуюся цель;
- перестраивается в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в 2 шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдает интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой;
- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, футбол, хоккей).

### **Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов**

Педагогическая диагностика в дошкольной образовательной организации (далее - ДОО) – это особый вид профессиональной деятельности, позволяющий выявлять динамику и особенности развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности. Таким образом, педагогическая диагностика является основой для целенаправленной деятельности педагога, начальным и завершающим этапом проектирования образовательного процесса в дошкольной группе. Ее функция заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Оценка индивидуального физического развития детей в старших и подготовительных группах 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, убежать 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 веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, 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, перелезть через предметы.

- учить перелезть 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 3x10 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, тянув 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 осознано 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, враспынную, 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).

## Формы работы

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
Физкультура	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

## 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.

## **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 неперенным 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 детей раннего возраста (к трем годам)***

<b><i>Направление воспитания</i></b>	<b><i>Ценности</i></b>	<b><i>Целевые ориентиры</i></b>
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***

<b>Направления воспитания</b>	<b>Ценности</b>	<b>Целевые ориентиры</b>
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	<p>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.</p> <p>Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества.</p> <p>Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности.</p> <p>Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха</p>

### **Общности образовательной организации**

<b>Направление воспитания: физическое и оздоровительное</b>
<b>Формирование представлений</b> (воспитывающая среда ДОО)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать РППС для формирования представлений о здоровом образе жизни, гигиене, безопасности, для приобщения детей к спорту;</li> <li>- использовать пространства ДОО и прилегающей территории для двигательной активности, подвижных игр, закаливания, зарядки и пр.</li> </ul>
<b>Формирование отношения</b> (детско-родительская, детско-взрослая, профессионально-родительская общности, детское сообщество)
<i>Детско-взрослая общность:</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать основные навыки гигиены, закаливания, здорового питания;</li> <li>- организовывать совместное посещение детьми и родителями спортивных мероприятий.</li> <li>- обеспечивать достаточную двигательную активность детей.</li> </ul>
<i>Детская общность:</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- создавать условия для приобретения детьми опыта безопасного поведения, саморегуляции и помощи.</li> </ul>
<i>Профессионально-родительская общность:</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать систематическую просветительскую и консультативную работу («Школа родителей») по вопросам безопасного детства, здорового образа жизни и пр.</li> </ul>
<b>Формирование опыта действия</b> (виды детских деятельностей и культурные практики в ДОО):
<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать подвижные, спортивные игры, в том числе традиционные народные и дворовые игры на территории ДОО;</li> <li>- организовывать проекты по здоровому образу жизни, питанию, гигиене, безопасности жизнедеятельности; прививать оздоровительные традиции в ДОО, культурную практику зарядки и закаливания.</li> </ul>
<b>Планируемые результаты воспитания</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеет основными навыками личной гигиены;</li> <li>- знает и соблюдает правила безопасного поведения в быту, социуме, природе;</li> <li>- проявляет интерес к физической активности, занятиям спортом, закаливанию.</li> </ul>

**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 здоровьесберегающих и здоровьесоберегающих 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
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Досуги</li> <li>• Мини-турнир «Весёлые эстафеты»</li> <li>• Беседы</li> <li>• Просмотр слайдовых презентаций</li> <li>• Подвижные, народные игры</li> <li>• Реализация проектов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Досуг «Папа, мама, я – спортивная семья»</li> <li>• Турнир «Футбол в валенках»</li> <li>• Спортивные праздники</li> <li>• Турниры: «Фруктовый шахматный», «Шоколадный шахматный», шашечный</li> <li>• Мини олимпиады</li> <li>• Проекты (ЗОЖ)</li> <li>• Подготовка листовок и буклетов по безопасности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Участие в мероприятиях муниципального, регионального и др. уровней</li> <li>• Олимпиада по физической культуре</li> <li>• Спартакиада «Мальш»</li> <li>• Турниры «Чудо-шашки», «Белая ладья»</li> <li>• Фотоконкурс «Безопасное кресло»</li> <li>• Дни здоровья (осенний, зимний)</li> <li>• Турниры «Папа, мама, я – спортивная семья», мини-футбол</li> <li>• Конкурс проектов</li> </ul>

**Виды совместной с воспитателем деятельности детей по возрастам**

3 - 5 лет	4 – 5 лет	с 5 лет
Физическое и оздоровительное направление воспитания		
спортивные игры и упражнения, подвижные игры, дошкольный туризм, танцевальные движения, физкультурные минутки, соревнования, Олимпиады		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• игра</li> <li>• создание ситуаций (беседа, рассказ)</li> <li>• загадки</li> <li>• рассматривание</li> <li>• закаливание</li> <li>• чтение художественной литературы</li> <li>• культура питания</li> <li>• культура здорового образа жизни в семье</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игра</li> <li>• создание ситуаций (беседа, рассказ)</li> <li>• загадки</li> <li>• рассматривание, обсуждение</li> <li>• закаливание</li> <li>• чтение художественной литературы</li> <li>• культура питания</li> <li>культура здорового образа жизни в семье</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игра</li> <li>• создание ситуаций (беседа, рассказ)</li> <li>• викторина, загадки</li> <li>• рассматривание, обсуждение</li> <li>• закаливание</li> <li>• чтение художественной литературы</li> <li>• культура питания</li> <li>культура здорового образа жизни в семье</li> </ul>

### ***Особенности взаимодействия с педагогами ДОУ в инновационной деятельности***

В старших и подготовительных группах МБДОУ № 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 МБДОУ № 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».



**ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЕТЕЙ 3-4 лет НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**2 МЛАДШАЯ ГРУППА № 2 (Корпус № 1: ул. Варфоломеева, 286) = 67 академических часа**

\* День Психолого-Педагогической Разгрузки – далее ППР

СЕНТЯБРЬ 9 акад. час.	2	5	9	12	16	19	23	26	30	-
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<b>ХОДЬБА:</b> - обычная - на носках - с высоким подниманием колена - парами, взявшись за руки					<b>БЕГ:</b> - в заданном направлении - по кругу друг за другом				
	<b>ПРЫЖКИ:</b> - с продвижением вперед (2-3 м) - на двух ногах на месте с произвольным движением рук					<b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b> - ползание на четвереньках по прямой (5 м), между предметами, вокруг них, под веревкой - проползание в вертикально стоящий обруч, под дугой				
	<b>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ:</b> - катание мяча в определенном направлении - подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу (2-3 раза подряд)					<b>УПРАЖНЕНИЯ:</b> Стр. 26 – комплекс упражнений № 1 (с лентами) Стр. 27 – комплекс упражнений № 2 (со скамейкой)				
	<b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b> 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»									

ОКТАБРЬ 7 акад. час.	3	7	10	14	17	21	24	28-ППР	31-ППР	
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<p><b>ХОДЬБА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обычная</li> <li>- на носках</li> <li>- с высоким подниманием колена</li> <li>- парами, взявшись за руки</li> <li>- по кругу друг за другом, держась за руки</li> </ul>					<p><b>БЕГ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в заданном направлении</li> <li>- по кругу друг за другом</li> </ul>				
	<p><b>ПРЫЖКИ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с продвижением вперед (2-3 м)</li> <li>- на двух ногах на месте с произвольным движением рук</li> <li>- через линии (веревочки), поочередно через каждую</li> </ul>					<p><b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ползание на четвереньках по прямой (5 м), между предметами, вокруг них, под веревкой</li> <li>- подлезание под веревку (дугу) (высота 50 см), не касаясь руками пола</li> <li>- проползание в вертикально стоящий обруч, под дугой</li> <li>- лазанье по гимнастической лестнице, лежащей на полу</li> </ul>				
	<p><b>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- катание мяча в определенном направлении</li> <li>- подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу (2-3 раза подряд)</li> </ul>					<p><b>УПРАЖНЕНИЯ:</b></p> <p>Стр. 32 – комплекс упражнений № 1 (с султанчиками)</p> <p>Стр. 33 – комплекс упражнений № 2 (без предметов)</p>				
	<p><b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b></p> <p>В день психолого-педагогической разгрузки детям предоставляется возможность самостоятельно выбрать вид подвижной деятельности: мячи, туннель, обручи, гимнастическая стенка (с подстраховкой взрослого)</p>									

<b>НОЯБРЬ</b> <b>7 акад. час.</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>25</b>	<b>28</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<b>ХОДЬБА:</b> - по кругу друг за другом, держась за руки - с выполнением заданий (с остановкой, поворотом, приседанием)					<b>БЕГ:</b> - в заданном направлении - по кругу друг за другом - враспынную				
	<b>ПРЫЖКИ:</b> - с продвижением вперед (2-3 м) - на двух ногах на месте с произвольным движением рук - через линии (веревочки), поочередно через каждую					<b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b> - 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				
	<b>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ:</b> - 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					<b>УПРАЖНЕНИЯ:</b> Стр. 39 – комплекс упражнений № 1 (птички) Стр. 39 – комплекс упражнений № 2 (со скамейкой)				
	<b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b>									

<b>ДЕКАБРЬ</b> <b>9 акад. час.</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>19</b>	<b>23</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	<b>-</b>
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<b>ХОДЬБА:</b> - в заданном направлении - сочетая ходьбу с движением рук (вверх, в стороны, вперед)					<b>БЕГ:</b> - по кругу (не держась за руки) - с выполнением заданий педагога (останавливаться, убежать от догоняющего, догнать убегающего, бежать по сигналу в указанное место)				
	<b>ПРЫЖКИ:</b> - на месте, в сочетании с различными движениями рук - с продвижением вперед до заданного ориентира					<b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b> - проползание на четвереньках, на животе в заданном направлении - подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола				
	<b>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ:</b> - 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 малого мяча вдаль правой и левой рукой					<b>УПРАЖНЕНИЯ:</b> Стр. 45 – комплекс упражнений № 1 (без предметов) Стр. 45 – комплекс упражнений № 2 (со скамейкой и флажками)				
	<b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b> 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», «Прокати в ворота», «Лохматый пес»									

<b>ЯНВАРЬ</b> 6 акад. час.	13	16	20	23	27	30	-	-	-	-
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<p><b>ХОДЬБА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сочетая ходьбу с движением рук (вверх, в стороны, вперед)</li> <li>- со сменой направления по сигналу</li> </ul>					<p><b>БЕГ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с выполнением заданий педагога (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место)</li> <li>- непрерывный в медленном темпе (50-60 с)</li> </ul>				
	<p><b>ПРЫЖКИ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на месте, в сочетании с различными движениями рук</li> <li>- с продвижением вперед до заданного ориентира</li> <li>- на одной ноге (правой и левой поочередно) (попытки)</li> </ul>					<p><b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проползание на четвереньках, на животе в заданном направлении</li> <li>- подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола</li> </ul>				
	<p><b>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- метание на дальность малого мяча правой и левой рукой (расстояние 2-3 м)</li> <li>- метание малого мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м)</li> <li>- бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой</li> <li>- ловля мяча, брошенного педагогом (расстояние 70-100 см)</li> </ul>					<p><b>УПРАЖНЕНИЯ:</b></p> <p>Стр. 51 – комплекс упражнений № 1 (с кубиками) Стр. 52 – комплекс упражнений № 2 (со скамейкой)</p>				
	<p><b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b></p> <p>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», «Прокати в ворота», «Лохматый пес»</p>									

<b>ФЕВРАЛЬ</b> 6 акад. час.	3	6	10	13	17-ППР	20-ППР	24	27	-	-
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<p><b>ХОДЬБА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой</li> <li>- по ребристой доске</li> </ul>					<p><b>БЕГ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с выполнением заданий педагога (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место)</li> <li>- непрерывный в медленном темпе (50-60 с)</li> </ul>				
	<p><b>ПРЫЖКИ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с продвижением вперед до заданного ориентира</li> <li>- прыжки через 4-6 линий (поочередно через каждую)</li> <li>- на одной ноге (правой и левой поочередно) (попытки)</li> </ul>					<p><b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проползание на четвереньках, на животе в заданном направлении</li> <li>- подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола</li> </ul>				
	<p><b>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- метание малого мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м)</li> <li>- бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой</li> <li>- ловля мяча, брошенного педагогом (расстояние 70-100 см)</li> <li>- бросание мяча вверх, вниз, об пол, его ловля (2-3 раза подряд)</li> </ul>					<p><b>УПРАЖНЕНИЯ:</b></p> <p>Стр. 58 – комплекс упражнений № 1 (с флажками) Стр. 58 – комплекс упражнений № 2 (со скамейкой)</p>				
	<p><b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b></p> <p>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»</p>									

МАРТ 7 акад. час.	3	6	10	13	17	20	24-ППР	27-ППР	31	-
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<b>ХОДЬБА:</b> - по ребристой доске с перешагиванием через предметы - с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол					<b>БЕГ:</b> - догоняя катящиеся предметы - в быстром темпе (расстояние 10 м)				
	<b>ПРЫЖКИ:</b> - в длину с места через 2 линии (расстояние между ними 25-30 см) - в длину с места на расстояние не менее 40 см					<b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b> - пролезание в обруч - перелзание через бревно				
	<b>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ:</b> - отбивание мяча об пол одной рукой (попытки) - бросание в горизонтальную цель двумя руками от груди (расстояние 1,5-2 м)					<b>УПРАЖНЕНИЯ:</b> Стр. 64 – комплекс упражнений № 1 (с маленькими мячиками) Стр. 65 – комплекс упражнений № 2 (со скамейкой и малым мячом)				
	<b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b> 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»									

АПРЕЛЬ 8 акад. час.	3	7	10	14	17	21	24	28	-	-
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<b>ХОДЬБА:</b> - по ребристой доске с перешагиванием через предметы - с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол - по наклонной доске (высота 30-35 см)					<b>БЕГ:</b> - догоняя катящиеся предметы - в быстром темпе (расстояние 10 м) - по прямой и извилистой дорожке (длина 5 м, ширина 25 см)				
	<b>ПРЫЖКИ:</b> - с высоты 15 см на мат - через предметы					<b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b> - пролезание в обруч - перелзание через бревно - лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м)				
	<b>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ:</b> - отбивание мяча об пол одной рукой (попытки) - бросание мяча из-за головы					<b>УПРАЖНЕНИЯ:</b> Стр. 70 – комплекс упражнений № 1 (без предметов) Стр. 71 – комплекс упражнений № 2 (со скамейкой и флажками)				
	<b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b>									

МАЙ 8 акад. час.	5	8	12	15	19	22	26	29	-	-
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<b>ХОДЬБА:</b> - с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол - по наклонной доске (высота 30-35 см) - медленное кружение в обе стороны					<b>БЕГ:</b> - в быстром темпе (расстояние 10 м) - по прямой и извилистой дорожке (длина 5 м, ширина 25 см)				
	<b>ПРЫЖКИ:</b> - 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					<b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b> - пролезание в обруч - перелзание через бревно - лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м)				
	<b>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ:</b> - 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)					<b>УПРАЖНЕНИЯ:</b> Стр. 76 – комплекс упражнений № 1 (с обручем) Стр. 77 – комплекс упражнений № 2 (со скамейкой)				
	<b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b>									

**ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЕТЕЙ 3-4 лет НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**2 МЛАДШАЯ ГРУППА № 3 (Корпус № 1: ул. Варфоломеева, 286) = 66 академических часа**

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

<b>СЕНТЯБРЬ 9 акад. час.</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>29</b>	<b>-</b>
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<b>ХОДЬБА:</b> - обычная - на носках - с высоким подниманием колена - парами, взявшись за руки					<b>БЕГ:</b> - в заданном направлении - по кругу друг за другом				
	<b>ПРЫЖКИ:</b> - с продвижением вперед (2-3 м) - на двух ногах на месте с произвольным движением рук					<b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b> - ползание на четвереньках по прямой (5 м), между предметами, вокруг них, под веревкой - проползание в вертикально стоящий обруч, под дугой				
	<b>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ:</b> - катание мяча в определенном направлении - подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу (2-3 раза подряд)					<b>УПРАЖНЕНИЯ:</b> Стр. 26 – комплекс упражнений № 1 (с лентами) Стр. 27 – комплекс упражнений № 2 (со скамейкой)				
	<b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b> 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 гнздышках»									

ОКТАБРЬ 7 акад. час.	1	6	8	13	15	20	22	27-ППР	29-ППР	-
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<b>ХОДЬБА:</b> - обычная - на носках - с высоким подниманием колена - парами, взявшись за руки - по кругу друг за другом, держась за руки					<b>БЕГ:</b> - в заданном направлении - по кругу друг за другом				
	<b>ПРЫЖКИ:</b> - с продвижением вперед (2-3 м) - на двух ногах на месте с произвольным движением рук - через линии (веревочки), поочередно через каждую					<b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b> - 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				
	<b>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ:</b> - катание мяча в определенном направлении - подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу (2-3 раза подряд)					<b>УПРАЖНЕНИЯ:</b> Стр. 32 – комплекс упражнений № 1 (с султанчиками) Стр. 33 – комплекс упражнений № 2 (без предметов)				
	<b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b> В день психолого-педагогической разгрузки детям предоставляется возможность самостоятельно выбрать вид подвижной деятельности: мячи, туннель, обручи, гимнастическая стенка (с подстраховкой взрослого)									

<b>НОЯБРЬ</b> <b>7 акад. час.</b>	<b>1-ППР</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<b>ХОДЬБА:</b> - по кругу друг за другом, держась за руки - с выполнением заданий (с остановкой, поворотом, приседанием)					<b>БЕГ:</b> - в заданном направлении - по кругу друг за другом - враспынную				
	<b>ПРЫЖКИ:</b> - с продвижением вперед (2-3 м) - на двух ногах на месте с произвольным движением рук - через линии (веревочки), поочередно через каждую					<b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b> - 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				
	<b>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ:</b> - 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					<b>УПРАЖНЕНИЯ:</b> Стр. 39 – комплекс упражнений № 1 (птички) Стр. 39 – комплекс упражнений № 2 (со скамейкой)				
	<b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b>									

ДЕКАБРЬ 9 акад. час.	1	3	8	10	15	17	22	24	29	-
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<p><b>ХОДЬБА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в заданном направлении</li> <li>- сочетая ходьбу с движением рук (вверх, в стороны, вперед)</li> </ul>					<p><b>БЕГ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по кругу (не держась за руки)</li> <li>- с выполнением заданий педагога (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место)</li> </ul>				
	<p><b>ПРЫЖКИ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на месте, в сочетании с различными движениями рук</li> <li>- с продвижением вперед до заданного ориентира</li> </ul>					<p><b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проползание на четвереньках, на животе в заданном направлении</li> <li>- подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола</li> </ul>				
	<p><b>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- катание мячей друг другу из положения сидя на полу лицом друг к другу (под предметами, между предметами)</li> <li>- метание на дальность малого мяча правой и левой рукой (расстояние 2-3 м)</li> <li>- метание малого мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м)</li> <li>- бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой</li> </ul>					<p><b>УПРАЖНЕНИЯ:</b></p> <p>Стр. 45 – комплекс упражнений № 1 (без предметов)</p> <p>Стр. 45 – комплекс упражнений № 2 (со скамейкой и флажками)</p>				
	<p><b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b></p> <p>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», «Прокати в ворота», «Лохматый пес»</p>									

<b>ЯНВАРЬ</b> 6 акад. час.	12	14	19	21	26	28	-	-	-	-
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<p><b>ХОДЬБА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сочетая ходьбу с движением рук (вверх, в стороны, вперед)</li> <li>- со сменой направления по сигналу</li> </ul>					<p><b>БЕГ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с выполнением заданий педагога (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место)</li> <li>- непрерывный в медленном темпе (50-60 с)</li> </ul>				
	<p><b>ПРЫЖКИ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на месте, в сочетании с различными движениями рук</li> <li>- с продвижением вперед до заданного ориентира</li> <li>- на одной ноге (правой и левой поочередно) (попытки)</li> </ul>					<p><b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проползание на четвереньках, на животе в заданном направлении</li> <li>- подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола</li> </ul>				
	<p><b>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- метание на дальность малого мяча правой и левой рукой (расстояние 2-3 м)</li> <li>- метание малого мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м)</li> <li>- бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой</li> <li>- ловля мяча, брошенного педагогом (расстояние 70-100 см)</li> </ul>					<p><b>УПРАЖНЕНИЯ:</b></p> <p>Стр. 51 – комплекс упражнений № 1 (с кубиками) Стр. 52 – комплекс упражнений № 2 (со скамейкой)</p>				
	<p><b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b></p> <p>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», «Прокати в ворота», «Лохматый пес»</p>									

ФЕВРАЛЬ 5 акад. час.	2	4	9	11	16-ППР	18-ППР	25	-	-	-
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<p><b>ХОДЬБА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой</li> <li>- по ребристой доске</li> </ul>					<p><b>БЕГ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с выполнением заданий педагога (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место)</li> <li>- непрерывный в медленном темпе (50-60 с)</li> </ul>				
	<p><b>ПРЫЖКИ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с продвижением вперед до заданного ориентира</li> <li>- прыжки через 4-6 линий (поочередно через каждую)</li> <li>- на одной ноге (правой и левой поочередно) (попытки)</li> </ul>					<p><b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проползание на четвереньках, на животе в заданном направлении</li> <li>- подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола</li> </ul>				
	<p><b>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- метание малого мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м)</li> <li>- бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой</li> <li>- ловля мяча, брошенного педагогом (расстояние 70-100 см)</li> <li>- бросание мяча вверх, вниз, об пол, его ловля (2-3 раза подряд)</li> </ul>					<p><b>УПРАЖНЕНИЯ:</b></p> <p>Стр. 58 – комплекс упражнений № 1 (с флажками) Стр. 58 – комплекс упражнений № 2 (со скамейкой)</p>				
	<p><b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b></p> <p>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»</p>									

МАРТ 7 акад. час.	2	4	7	11	16	18	23-ППР	25-ППР	30	-
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<b>ХОДЬБА:</b> - по ребристой доске с перешагиванием через предметы - с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол					<b>БЕГ:</b> - догоняя катящиеся предметы - в быстром темпе (расстояние 10 м)				
	<b>ПРЫЖКИ:</b> - в длину с места через 2 линии (расстояние между ними 25-30 см) - в длину с места на расстояние не менее 40 см					<b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b> - пролезание в обруч - перелзание через бревно				
	<b>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ:</b> - отбивание мяча об пол одной рукой (попытки) - бросание в горизонтальную цель двумя руками от груди (расстояние 1,5-2 м)					<b>УПРАЖНЕНИЯ:</b> Стр. 64 – комплекс упражнений № 1 (с маленькими мячиками) Стр. 65 – комплекс упражнений № 2 (со скамейкой и малым мячом)				
	<b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b> 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»									

<b>АПРЕЛЬ</b> <b>9 акад. час.</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>-</b>
<b>ОСНОВНЫЕ</b> <b>ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<b>ХОДЬБА:</b> - по ребристой доске с перешагиванием через предметы - с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол - по наклонной доске (высота 30-35 см)					<b>БЕГ:</b> - догоняя катящиеся предметы - в быстром темпе (расстояние 10 м) - по прямой и извилистой дорожке (длина 5 м, ширина 25 см)				
	<b>ПРЫЖКИ:</b> - с высоты 15 см на мат - через предметы					<b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b> - пролезание в обруч - перелзание через бревно - лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м)				
	<b>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ:</b> - отбивание мяча об пол одной рукой (попытки) - бросание мяча из-за головы					<b>УПРАЖНЕНИЯ:</b> Стр. 70 – комплекс упражнений № 1 (без предметов) Стр. 71 – комплекс упражнений № 2 (со скамейкой и флажками)				
	<b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b>									

МАЙ 7 акад. час.	4	6	13	18	20	25	27	-	-	-
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<b>ХОДЬБА:</b> - с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол - по наклонной доске (высота 30-35 см) - медленное кружение в обе стороны					<b>БЕГ:</b> - в быстром темпе (расстояние 10 м) - по прямой и извилистой дорожке (длина 5 м, ширина 25 см)				
	<b>ПРЫЖКИ:</b> - 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					<b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b> - пролезание в обруч - перелзание через бревно - лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м)				
	<b>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ:</b> - 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)					<b>УПРАЖНЕНИЯ:</b> Стр. 76 – комплекс упражнений № 1 (с обручем) Стр. 77 – комплекс упражнений № 2 (со скамейкой)				
	<b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b>									

**ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЕТЕЙ 3-4 лет НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**2 МЛАДШАЯ ГРУППА № 11 (Корпус № 1: ул. Варфоломеева, 286) = 66 академических часа**

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

<b>СЕНТЯБРЬ</b> 9 акад. час.	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>25</b>	<b>29</b>	<b>-</b>
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<b>ХОДЬБА:</b> - обычная - на носках - с высоким подниманием колена - парами, взявшись за руки					<b>БЕГ:</b> - в заданном направлении - по кругу друг за другом				
	<b>ПРЫЖКИ:</b> - с продвижением вперед (2-3 м) - на двух ногах на месте с произвольным движением рук					<b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b> - ползание на четвереньках по прямой (5 м), между предметами, вокруг них, под веревкой - проползание в вертикально стоящий обруч, под дугой				
	<b>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ:</b> - катание мяча в определенном направлении - подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу (2-3 раза подряд)					<b>УПРАЖНЕНИЯ:</b> Стр. 26 – комплекс упражнений № 1 (с лентами) Стр. 27 – комплекс упражнений № 2 (со скамейкой)				
	<b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b> 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»									

ОКТАБРЬ 7 акад. час.	2	6	9	13	16	20	23	27-ППР	30-ППР	-
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<b>ХОДЬБА:</b> - обычная - на носках - с высоким подниманием колена - парами, взявшись за руки - по кругу друг за другом, держась за руки					<b>БЕГ:</b> - в заданном направлении - по кругу друг за другом				
	<b>ПРЫЖКИ:</b> - с продвижением вперед (2-3 м) - на двух ногах на месте с произвольным движением рук - через линии (веревочки), поочередно через каждую					<b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b> - 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				
	<b>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ:</b> - катание мяча в определенном направлении - подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу (2-3 раза подряд)					<b>УПРАЖНЕНИЯ:</b> Стр. 32 – комплекс упражнений № 1 (с султанчиками) Стр. 33 – комплекс упражнений № 2 (без предметов)				
	<b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b> В день психолого-педагогической разгрузки детям предоставляется возможность самостоятельно выбрать вид подвижной деятельности: мячи, туннель, обручи, гимнастическая стенка (с подстраховкой взрослого)									

<b>НОЯБРЬ</b> <b>7 акад. час.</b>	<b>1-ППР</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<b>ХОДЬБА:</b> - по кругу друг за другом, держась за руки - с выполнением заданий (с остановкой, поворотом, приседанием)					<b>БЕГ:</b> - в заданном направлении - по кругу друг за другом - враспынную				
	<b>ПРЫЖКИ:</b> - с продвижением вперед (2-3 м) - на двух ногах на месте с произвольным движением рук - через линии (веревочки), поочередно через каждую					<b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b> - 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				
	<b>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ:</b> - 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					<b>УПРАЖНЕНИЯ:</b> Стр. 39 – комплекс упражнений № 1 (птички) Стр. 39 – комплекс упражнений № 2 (со скамейкой)				
	<b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b>									

ДЕКАБРЬ 9 акад. час.	1	4	8	11	15	18	22	25	29	-
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<p><b>ХОДЬБА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в заданном направлении</li> <li>- сочетая ходьбу с движением рук (вверх, в стороны, вперед)</li> </ul>					<p><b>БЕГ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по кругу (не держась за руки)</li> <li>- с выполнением заданий педагога (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место)</li> </ul>				
	<p><b>ПРЫЖКИ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на месте, в сочетании с различными движениями рук</li> <li>- с продвижением вперед до заданного ориентира</li> </ul>					<p><b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проползание на четвереньках, на животе в заданном направлении</li> <li>- подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола</li> </ul>				
	<p><b>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- катание мячей друг другу из положения сидя на полу лицом друг к другу (под предметами, между предметами)</li> <li>- метание на дальность малого мяча правой и левой рукой (расстояние 2-3 м)</li> <li>- метание малого мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м)</li> <li>- бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой</li> </ul>					<p><b>УПРАЖНЕНИЯ:</b></p> <p>Стр. 45 – комплекс упражнений № 1 (без предметов)</p> <p>Стр. 45 – комплекс упражнений № 2 (со скамейкой и флажками)</p>				
	<p><b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b></p> <p>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», «Прокати в ворота», «Лохматый пес»</p>									

<b>ЯНВАРЬ</b> 6 акад. час.	12	15	19	22	26	29	-	-	-	-
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<p><b>ХОДЬБА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сочетая ходьбу с движением рук (вверх, в стороны, вперед)</li> <li>- со сменой направления по сигналу</li> </ul>					<p><b>БЕГ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с выполнением заданий педагога (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место)</li> <li>- непрерывный в медленном темпе (50-60 с)</li> </ul>				
	<p><b>ПРЫЖКИ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на месте, в сочетании с различными движениями рук</li> <li>- с продвижением вперед до заданного ориентира</li> <li>- на одной ноге (правой и левой поочередно) (попытки)</li> </ul>					<p><b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проползание на четвереньках, на животе в заданном направлении</li> <li>- подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола</li> </ul>				
	<p><b>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- метание на дальность малого мяча правой и левой рукой (расстояние 2-3 м)</li> <li>- метание малого мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м)</li> <li>- бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой</li> <li>- ловля мяча, брошенного педагогом (расстояние 70-100 см)</li> </ul>					<p><b>УПРАЖНЕНИЯ:</b></p> <p>Стр. 51 – комплекс упражнений № 1 (с кубиками) Стр. 52 – комплекс упражнений № 2 (со скамейкой)</p>				
	<p><b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b></p> <p>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», «Прокати в ворота», «Лохматый пес»</p>									

ФЕВРАЛЬ 5 акад. час.	2	5	9	12	16-ППР	19-ППР	26	-	-	-
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<p><b>ХОДЬБА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой</li> <li>- по ребристой доске</li> </ul>					<p><b>БЕГ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с выполнением заданий педагога (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место)</li> <li>- непрерывный в медленном темпе (50-60 с)</li> </ul>				
	<p><b>ПРЫЖКИ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с продвижением вперед до заданного ориентира</li> <li>- прыжки через 4-6 линий (поочередно через каждую)</li> <li>- на одной ноге (правой и левой поочередно) (попытки)</li> </ul>					<p><b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проползание на четвереньках, на животе в заданном направлении</li> <li>- подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола</li> </ul>				
	<p><b>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- метание малого мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м)</li> <li>- бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой</li> <li>- ловля мяча, брошенного педагогом (расстояние 70-100 см)</li> <li>- бросание мяча вверх, вниз, об пол, его ловля (2-3 раза подряд)</li> </ul>					<p><b>УПРАЖНЕНИЯ:</b></p> <p>Стр. 58 – комплекс упражнений № 1 (с флажками) Стр. 58 – комплекс упражнений № 2 (со скамейкой)</p>				
	<p><b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b></p> <p>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»</p>									

МАРТ 7 акад. час.	2	5	7	12	16	19	23-ППР	26-ППР	30	-
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<b>ХОДЬБА:</b> - по ребристой доске с перешагиванием через предметы - с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол					<b>БЕГ:</b> - догоняя катящиеся предметы - в быстром темпе (расстояние 10 м)				
	<b>ПРЫЖКИ:</b> - в длину с места через 2 линии (расстояние между ними 25-30 см) - в длину с места на расстояние не менее 40 см					<b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b> - пролезание в обруч - перелзание через бревно				
	<b>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ:</b> - отбивание мяча об пол одной рукой (попытки) - бросание в горизонтальную цель двумя руками от груди (расстояние 1,5-2 м)					<b>УПРАЖНЕНИЯ:</b> Стр. 64 – комплекс упражнений № 1 (с маленькими мячиками) Стр. 65 – комплекс упражнений № 2 (со скамейкой и малым мячом)				
	<b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b> 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»									

<b>АПРЕЛЬ</b> <b>9 акад. час.</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>27</b>	<b>30</b>	<b>-</b>
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<b>ХОДЬБА:</b> - по ребристой доске с перешагиванием через предметы - с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол - по наклонной доске (высота 30-35 см)					<b>БЕГ:</b> - догоняя катящиеся предметы - в быстром темпе (расстояние 10 м) - по прямой и извилистой дорожке (длина 5 м, ширина 25 см)				
	<b>ПРЫЖКИ:</b> - с высоты 15 см на мат - через предметы					<b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b> - пролезание в обруч - перелзание через бревно - лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м)				
	<b>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ:</b> - отбивание мяча об пол одной рукой (попытки) - бросание мяча из-за головы					<b>УПРАЖНЕНИЯ:</b> Стр. 70 – комплекс упражнений № 1 (без предметов) Стр. 71 – комплекс упражнений № 2 (со скамейкой и флажками)				
	<b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b>									

МАЙ 7 акад. час.	4	7	14	18	21	25	28	-	-	-
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<b>ХОДЬБА:</b> - с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол - по наклонной доске (высота 30-35 см) - медленное кружение в обе стороны					<b>БЕГ:</b> - в быстром темпе (расстояние 10 м) - по прямой и извилистой дорожке (длина 5 м, ширина 25 см)				
	<b>ПРЫЖКИ:</b> - 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					<b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b> - пролезание в обруч - перелзание через бревно - лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м)				
	<b>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ:</b> - 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)					<b>УПРАЖНЕНИЯ:</b> Стр. 76 – комплекс упражнений № 1 (с обручем) Стр. 77 – комплекс упражнений № 2 (со скамейкой)				
	<b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b>									

**ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЕТЕЙ 4-5 лет НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**СРЕДНЯЯ ГРУППА № 7 (Корпус № 1: ул. Варфоломеева, 286) = 67 академических часа**

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

<b>СЕНТЯБРЬ 8 акад. час.</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<b>ХОДЬБА:</b> - в колонне по одному, по двое - змейкой (между предметами), в рассыпную					<b>БЕГ:</b> - широким шагом - на носках				
	<b>ПРЫЖКИ:</b> - на месте на двух ногах - с продвижением вперед					<b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b> - ползание на четвереньках по прямой - лазанье по горизонтальной и наклонной доске, скамейке				
	<b>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ:</b> - прокатывание мячей, обручей друг за другом между предметами - бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и его ловля					<b>УПРАЖНЕНИЯ:</b> Стр. 26 – комплекс упражнений № 1 (с обручем) Стр. 27 – комплекс упражнений № 2 (с флажками)				
	<b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b> 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)									

ОКТАБРЬ 8 акад. час.	1	3	8	10	15	17	22	24	29-ППР	31-ППР
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<b>ХОДЬБА:</b> - с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук) - в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего - по доске, гимнастической скамейке					<b>БЕГ:</b> - на носках - в разных направлениях				
	<b>ПРЫЖКИ:</b> - с продвижением вперед - через гимнастическую палку (лицом вперед, спиной вперед)					<b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b> - лазанье по горизонтальной и наклонной доске, скамейке - ползание на четвереньках между предметами, змейкой				
	<b>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ:</b> - бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и его ловля - перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие					<b>УПРАЖНЕНИЯ:</b> Стр. 33 – комплекс упражнений № 1 (с мячом большого диаметра) Стр. 33 – комплекс упражнений № 2 (с кубиками)				
	<b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b> В день психолого-педагогической разгрузки детям предоставляется возможность самостоятельно выбрать вид подвижной деятельности: мячи, туннель, обручи, гимнастическая стенка (с подстраховкой взрослого); подвижные игры: «Хитрая лиса», «Удочка», «Сбей кеглю», «Эстафета парами»									

НОЯБРЬ 8 акад. час.	5	7	12	14	19	21	26	28	-	-
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<p><b>ХОДЬБА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- змейкой (между предметами), врассыпную</li> <li>- с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук)</li> <li>- по линии, по веревке (диаметр 1,5 – 3 см)</li> <li>- по доске, гимнастической скамейке</li> </ul>					<p><b>БЕГ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- широким шагом</li> <li>- в разных направлениях</li> <li>- бег в колонне (по одному, парами)</li> </ul>				
	<p><b>ПРЫЖКИ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на месте на двух ногах</li> <li>- с продвижением вперед</li> <li>- через гимнастическую палку (лицом вперед, спиной вперед)</li> </ul>					<p><b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ползание на четвереньках по прямой</li> <li>- лазанье по горизонтальной и наклонной доске, скамейке</li> <li>- ползание на четвереньках между предметами, змейкой</li> </ul>				
	<p><b>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и его ловля</li> <li>- перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие</li> </ul>					<p><b>УПРАЖНЕНИЯ:</b></p> <p>Стр. 39 – комплекс упражнений № 1 (с косичкой/ коротким шнуром)</p> <p>Стр. 40 – комплекс упражнений № 2 (с обручем)</p>				
	<p><b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b></p> <p>В день психолого-педагогической разгрузки детям предоставляется возможность самостоятельно выбрать вид подвижной деятельности: мячи, туннель, обручи, гимнастическая стенка (с подстраховкой взрослого); подвижные игры: «Хитрая лиса», «Удочка», «Сбей кеглю», «Эстафета парами»</p>									

<b>ДЕКАБРЬ</b> 8 акад. час.	3	5	10	12	17	19	24	26	-	-
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<p><b>ХОДЬБА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны)</li> <li>- высоко поднимая колени</li> <li>- с перешагиванием через рейки лестницы, поднятой на 20-25 см от пола</li> </ul>					<p><b>БЕГ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом</li> <li>- с обеганием предметов</li> </ul>				
	<p><b>ПРЫЖКИ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с поворотом вправо, влево, кругом</li> <li>- через линию, через 4-5 линий поочередно</li> </ul>					<p><b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подлезание под веревку, дугу (высота 55 см) правым и левым боком</li> <li>- ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони</li> </ul>				
	<p><b>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросание мяча вверх, щ землю и его ловля двумя руками</li> <li>- отбивание мяча об пол правой и левой рукой</li> </ul>					<p><b>УПРАЖНЕНИЯ:</b></p> <p>Стр. 45 – комплекс упражнений № 1 (с платочком)</p> <p>Стр. 46 – комплекс упражнений № 2 (с гимнастической палкой)</p>				
	<p><b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b></p> <p>В день психолого-педагогической разгрузки детям предоставляется возможность самостоятельно выбрать вид подвижной деятельности: мячи, туннель, обручи, гимнастическая стенка (с подстраховкой взрослого); подвижные игры «Мы веселые ребята», «Сделай меньше прыжков», «Два Мороза», «Веселые соревнования»</p>									

<b>ЯНВАРЬ</b> 6 акад. час.	14	16	21	23	28	30	-	-	-	-
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<p><b>ХОДЬБА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны)</li> <li>- высоко поднимая колени</li> <li>- с перешагиванием через рейки лестницы, поднятой на 20-25 см от пола</li> <li>- с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановка по сигналу)</li> </ul>					<p><b>БЕГ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом</li> <li>- с обеганием предметов</li> <li>- непрерывный бег в медленном темпе в течение 1 – 1,5 минуты</li> <li>- с ускорением и замедлением, со сменой ведущего</li> </ul>				
	<p><b>ПРЫЖКИ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- через линию, через 4-5 линий поочередно</li> <li>- ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно)</li> </ul>					<p><b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони</li> <li>- по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками</li> </ul>				
	<p><b>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отбивание мяча об пол правой и левой рукой</li> <li>- метание малого мяча на дальность правой и левой рукой</li> </ul>					<p><b>УПРАЖНЕНИЯ:</b></p> <p>Стр. 53 – комплекс упражнений № 1 (без предметов)</p> <p>Стр. 54 – комплекс упражнений № 2 (с кеглями)</p>				
	<p><b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b></p> <p>В день психолого-педагогической разгрузки детям предоставляется возможность самостоятельно выбрать вид подвижной деятельности: мячи, туннель, обручи, гимнастическая стенка (с подстраховкой взрослого); подвижные игры «Мы веселые ребята», «Сделай меньше прыжков», «Два Мороза», «Веселые соревнования»</p>									

ФЕВРАЛЬ 6 акад. час.	4	6	11	13	18-ППР	20-ППР	25	27	-	-
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<p><b>ХОДЬБА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны)</li> <li>- высоко поднимая колени</li> <li>- с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановка по сигналу)</li> <li>- по наклонной доске вверх и вниз</li> </ul>					<p><b>БЕГ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с обеганием предметов</li> <li>- непрерывный бег в медленном темпе в течение 1 – 1,5 минуты</li> <li>- с ускорением и замедлением, со сменой ведущего</li> </ul>				
	<p><b>ПРЫЖКИ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- через линию, через 4-5 линий поочередно</li> <li>- ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (правой и левой поочередно)</li> </ul>					<p><b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком</li> <li>- ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони</li> <li>- по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками</li> </ul>				
	<p><b>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросание мяча вверх, о землю и его ловля двумя руками</li> <li>- отбивание мяча об пол правой и левой рукой</li> <li>- метание малого мяча на дальность правой и левой рукой</li> </ul>					<p><b>УПРАЖНЕНИЯ:</b></p> <p>Стр. 60 – комплекс упражнений № 1 (с обручем)</p> <p>Стр. 61 – комплекс упражнений № 2 (без предметов)</p>				
	<p><b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b></p> <p>В день психолого-педагогической разгрузки детям предоставляется возможность самостоятельно выбрать вид подвижной деятельности: мячи, туннель, обручи, гимнастическая стенка (с подстраховкой взрослого); подвижные игры «Мы веселые ребята», «Сделай меньше прыжков», «Два Мороза», «Веселые соревнования»</p>									

МАРТ 6 акад. час.	4	6	11	13	18	20	25-ППР	27-ППР	-	-
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<b>ХОДЬБА:</b> - приставным шагом в стороны - со сменой ведущего - с перешагиванием через набивные мячи					<b>БЕГ:</b> - с ловлей и увертыванием - змейкой (между предметами)				
	<b>ПРЫЖКИ:</b> - через короткую скакалку - через два-три предмета поочередно					<b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b> - ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками - пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку				
	<b>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ:</b> - отбивание мча об пол правой левой рукой - метание в вертикальную цель					<b>УПРАЖНЕНИЯ:</b> Стр. 67 – комплекс упражнений № 1 (с кубиками) Стр. 68 – комплекс упражнений № 2 (с гимнастической скамейкой)				
	<b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b> В день психолого-педагогической разгрузки детям предоставляется возможность самостоятельно выбрать вид подвижной деятельности: мячи, туннель, обручи, гимнастическая стенка (с подстраховкой взрослого); подвижные игры «Совушка», «Не оставайся на полу», «Сбей кеглю», «Догони мяч»									

АПРЕЛЬ 9 акад. час.	1	3	8	10	15	17	22	24	29	-
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<b>ХОДЬБА:</b> - со сменой ведущего - по наклонной гимнастической доске, сохраняя равновесие - с перешагиванием через набивные мячи - кружение в обе стороны (руки на поясе)					<b>БЕГ:</b> - челночный бег (3x10 м) - бег на 20 м				
	<b>ПРЫЖКИ:</b> - через короткую скакалку - с высоты					<b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b> - ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками - пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку - лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево)				
	<b>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ:</b> - отбивание мяча об пол правой / левой рукой - метание в вертикальную цель - метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой					<b>УПРАЖНЕНИЯ:</b> Стр. 73 – комплекс упражнений № 1 (без предметов) Стр. 74 – комплекс упражнений № 2 (с гимнастической палкой)				
	<b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b>									

МАЙ 8 акад. час.	6	8	13	15	20	22	27	29	-	-
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<b>ХОДЬБА:</b> - по наклонной гимнастической доске, сохраняя равновесие - с перешагиванием через набивные мячи - кружение в обе стороны (руки на поясе)					<b>БЕГ:</b> - челночный бег (3x10 м) - бег на 20 м				
	<b>ПРЫЖКИ:</b> - с высоты - в длину с места					<b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b> - ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками - пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку - лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево)				
	<b>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ:</b> - отбивание мяча об пол правой / левой рукой - метание в вертикальную цель - метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой					<b>УПРАЖНЕНИЯ:</b> Стр. 80 – комплекс упражнений № 1 (с малыми мячами) Стр. 81 – комплекс упражнений № 2 (без предметов)				
	<b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b> 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 4-5 лет НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**СРЕДНЯЯ ГРУППА № 8 (Корпус № 1: ул. Варфоломеева, 286) = 68 академических часа**

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

<b>СЕНТЯБРЬ</b> 9 акад. час.	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>-</b>
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<b>ХОДЬБА:</b> - в колонне по одному, по двое - змейкой (между предметами), в рассыпную					<b>БЕГ:</b> - широким шагом - на носках				
	<b>ПРЫЖКИ:</b> - на месте на двух ногах - с продвижением вперед					<b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b> - ползание на четвереньках по прямой - лазанье по горизонтальной и наклонной доске, скамейке				
	<b>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ:</b> - прокатывание мячей, обручей друг за другом между предметами - бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и его ловля					<b>УПРАЖНЕНИЯ:</b> Стр. 26 – комплекс упражнений № 1 (с обручем) Стр. 27 – комплекс упражнений № 2 (с флажками)				
	<b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b> Мониторинг образовательной области: 5. Прыжок в длину с места (см) 6. Метание теннисного мяча удобной рукой (см) 7. Бег на скорость 30 м (сек) 8. Наклон вперед к прямым ногам (см)									

ОКТАБРЬ 7 акад. час.	2	7	9	14	16	21	23	28-ППР	30-ППР	-
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<p><b>ХОДЬБА:</b> - с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук) - в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего - по доске, гимнастической скамейке</p>					<p><b>БЕГ:</b> - на носках - в разных направлениях</p>				
	<p><b>ПРЫЖКИ:</b> - с продвижением вперед - через гимнастическую палку (лицом вперед, спиной вперед)</p>					<p><b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b> - лазанье по горизонтальной и наклонной доске, скамейке - ползание на четвереньках между предметами, змейкой</p>				
	<p><b>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ:</b> - бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и его ловля - перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие</p>					<p><b>УПРАЖНЕНИЯ:</b> Стр. 33 – комплекс упражнений № 1 (с мячом большого диаметра) Стр. 33 – комплекс упражнений № 2 (с кубиками)</p>				
	<p><b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b> В день психолого-педагогической разгрузки детям предоставляется возможность самостоятельно выбрать вид подвижной деятельности: мячи, туннель, обручи, гимнастическая стенка (с подстраховкой взрослого); подвижные игры: «Хитрая лиса», «Удочка», «Сбей кеглю», «Эстафета парами»</p>									

<b>НОЯБРЬ</b> <b>7 акад. час.</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<b>ХОДЬБА:</b> - змейкой (между предметами), в рассыпную - с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук) - по линии, по веревке (диаметр 1,5 – 3 см) - по доске, гимнастической скамейке					<b>БЕГ:</b> - широким шагом - в разных направлениях - бег в колонне (по одному, парами)				
	<b>ПРЫЖКИ:</b> - на месте на двух ногах - с продвижением вперед - через гимнастическую палку (лицом вперед, спиной вперед)					<b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b> - ползание на четвереньках по прямой - лазанье по горизонтальной и наклонной доске, скамейке - ползание на четвереньках между предметами, змейкой				
	<b>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ:</b> - бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и его ловля - перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие					<b>УПРАЖНЕНИЯ:</b> Стр. 39 – комплекс упражнений № 1 (с косичкой/ коротким шнуром) Стр. 40 – комплекс упражнений № 2 (с обручем)				
	<b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b> В день психолого-педагогической разгрузки детям предоставляется возможность самостоятельно выбрать вид подвижной деятельности: мячи, туннель, обручи, гимнастическая стенка (с подстраховкой взрослого); подвижные игры: «Хитрая лиса», «Удочка», «Сбей кеглю», «Эстафета парами»									

<b>ДЕКАБРЬ</b> <b>9 акад. час.</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>-</b>
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<p><b>ХОДЬБА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны)</li> <li>- высоко поднимая колени</li> <li>- с перешагиванием через рейки лестницы, поднятой на 20-25 см от пола</li> </ul>					<p><b>БЕГ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом</li> <li>- с обеганием предметов</li> </ul>				
	<p><b>ПРЫЖКИ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с поворотом вправо, влево, кругом</li> <li>- через линию, через 4-5 линий поочередно</li> </ul>					<p><b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подлезание под веревку, дугу (высота 55 см) правым и левым боком</li> <li>- ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони</li> </ul>				
	<p><b>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросание мяча вверх, щ землю и его ловля двумя руками</li> <li>- отбивание мяча об пол правой и левой рукой</li> </ul>					<p><b>УПРАЖНЕНИЯ:</b></p> <p>Стр. 45 – комплекс упражнений № 1 (с платочком)</p> <p>Стр. 46 – комплекс упражнений № 2 (с гимнастической палкой)</p>				
	<p><b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b></p> <p>В день психолого-педагогической разгрузки детям предоставляется возможность самостоятельно выбрать вид подвижной деятельности: мячи, туннель, обручи, гимнастическая стенка (с подстраховкой взрослого); подвижные игры «Мы веселые ребята», «Сделай меньше прыжков», «Два Мороза», «Веселые соревнования»</p>									

<b>ЯНВАРЬ</b> 6 акад. час.	13	15	20	22	27	29	-	-	-	-
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<p><b>ХОДЬБА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны)</li> <li>- высоко поднимая колени</li> <li>- с перешагиванием через рейки лестницы, поднятой на 20-25 см от пола</li> <li>- с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановка по сигналу)</li> </ul>					<p><b>БЕГ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом</li> <li>- с обеганием предметов</li> <li>- непрерывный бег в медленном темпе в течение 1 – 1,5 минуты</li> <li>- с ускорением и замедлением, со сменой ведущего</li> </ul>				
	<p><b>ПРЫЖКИ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- через линию, через 4-5 линий поочередно</li> <li>- ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно)</li> </ul>					<p><b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони</li> <li>- по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками</li> </ul>				
	<p><b>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отбивание мяча об пол правой и левой рукой</li> <li>- метание малого мяча на дальность правой и левой рукой</li> </ul>					<p><b>УПРАЖНЕНИЯ:</b></p> <p>Стр. 53 – комплекс упражнений № 1 (без предметов)</p> <p>Стр. 54 – комплекс упражнений № 2 (с кеглями)</p>				
<p><b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b></p> <p>В день психолого-педагогической разгрузки детям предоставляется возможность самостоятельно выбрать вид подвижной деятельности: мячи, туннель, обручи, гимнастическая стенка (с подстраховкой взрослого); подвижные игры «Мы веселые ребята», «Сделай меньше прыжков», «Два Мороза», «Веселые соревнования»</p>										

ФЕВРАЛЬ 6 акад. час.	3	5	10	12	17-ППР	19-ППР	24	26	-	-
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<p><b>ХОДЬБА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны)</li> <li>- высоко поднимая колени</li> <li>- с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановка по сигналу)</li> <li>- по наклонной доске вверх и вниз</li> </ul>					<p><b>БЕГ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с обеганием предметов</li> <li>- непрерывный бег в медленном темпе в течение 1 – 1,5 минуты</li> <li>- с ускорением и замедлением, со сменой ведущего</li> </ul>				
	<p><b>ПРЫЖКИ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- через линию, через 4-5 линий поочередно</li> <li>- ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (правой и левой поочередно)</li> </ul>					<p><b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком</li> <li>- ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони</li> <li>- по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками</li> </ul>				
	<p><b>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросание мяча вверх, о землю и его ловля двумя руками</li> <li>- отбивание мяча об пол правой и левой рукой</li> <li>- метание малого мяча на дальность правой и левой рукой</li> </ul>					<p><b>УПРАЖНЕНИЯ:</b></p> <p>Стр. 60 – комплекс упражнений № 1 (с обручем)</p> <p>Стр. 61 – комплекс упражнений № 2 (без предметов)</p>				
	<p><b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b></p> <p>В день психолого-педагогической разгрузки детям предоставляется возможность самостоятельно выбрать вид подвижной деятельности: мячи, туннель, обручи, гимнастическая стенка (с подстраховкой взрослого); подвижные игры «Мы веселые ребята», «Сделай меньше прыжков», «Два Мороза», «Веселые соревнования»</p>									

МАРТ 7 акад. час.	3	5	10	12	17	19	24-ППР	26-ППР	31	-
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<b>ХОДЬБА:</b> - приставным шагом в стороны - со сменой ведущего - с перешагиванием через набивные мячи					<b>БЕГ:</b> - с ловлей и увертыванием - змейкой (между предметами)				
	<b>ПРЫЖКИ:</b> - через короткую скакалку - через два-три предмета поочередно					<b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b> - ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками - пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку				
	<b>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ:</b> - отбивание мча об пол правой левой рукой - метание в вертикальную цель					<b>УПРАЖНЕНИЯ:</b> Стр. 67 – комплекс упражнений № 1 (с кубиками) Стр. 68 – комплекс упражнений № 2 (с гимнастической скамейкой)				
	<b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b> В день психолого-педагогической разгрузки детям предоставляется возможность самостоятельно выбрать вид подвижной деятельности: мячи, туннель, обручи, гимнастическая стенка (с подстраховкой взрослого); подвижные игры «Совушка», «Не оставайся на полу», «Сбей кеглю», «Догони мяч»									

АПРЕЛЬ 9 акад. час.	2	7	9	14	16	21	23	28	30	-
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<b>ХОДЬБА:</b> - со сменой ведущего - по наклонной гимнастической доске, сохраняя равновесие - с перешагиванием через набивные мячи - кружение в обе стороны (руки на поясе)					<b>БЕГ:</b> - челночный бег (3x10 м) - бег на 20 м				
	<b>ПРЫЖКИ:</b> - через короткую скакалку - с высоты					<b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b> - ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками - пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку - лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево)				
	<b>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ:</b> - отбивание мяча об пол правой / левой рукой - метание в вертикальную цель - метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой					<b>УПРАЖНЕНИЯ:</b> Стр. 73 – комплекс упражнений № 1 (без предметов) Стр. 74 – комплекс упражнений № 2 (с гимнастической палкой)				
	<b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b>									

МАЙ 8 акад. час.	5	7	12	14	19	21	26	28	-	-
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<b>ХОДЬБА:</b> - по наклонной гимнастической доске, сохраняя равновесие - с перешагиванием через набивные мячи - кружение в обе стороны (руки на поясе)					<b>БЕГ:</b> - челночный бег (3x10 м) - бег на 20 м				
	<b>ПРЫЖКИ:</b> - с высоты - в длину с места					<b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b> - ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками - пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку - лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево)				
	<b>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ:</b> - отбивание мча об пол правой левой рукой - метание в вертикальную цель - метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой					<b>УПРАЖНЕНИЯ:</b> Стр. 80 – комплекс упражнений № 1 (с малыми мячами) Стр. 81 – комплекс упражнений № 2 (без предметов)				
	<b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b> Мониторинг образовательной области: 5. Прыжок в длину с места (см) 6. Метание теннисного мяча удобной рукой (см) 7. Бег на скорость 30 м (сек) 8. Наклон вперед к прямым ногам (см)									

**ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЕТЕЙ 6-7 лет НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА № 10 (Корпус № 1: ул. Варфоломеева, 286) = 67 академических часа**

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

\* **Мониторинг образовательной области – далее М**

<b>СЕНТЯБРЬ 9 акад. час.</b>	<b>1-М</b>	<b>3-М</b>	<b>8-М</b>	<b>10-М</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>29</b>	<b>-</b>
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<b>ХОДЬБА:</b> - гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок - в полуприседе					<b>БЕГ:</b> - высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед - широким и мелким шагом				
	<b>ПРЫЖКИ:</b> - на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой - подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед					<b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b> - ползание на четвереньках по гимнастической скамейке - проползание на животе под гимнастической палкой (высота – 30 см)				
	<b>БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ:</b> - перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы, из положения сидя ноги скрестно - перебрасывание мяча друг другу через сетку					<b>УПРАЖНЕНИЯ:</b> Стр. 28 – комплекс упражнений № 1 (без предметов) Стр. 29 – комплекс упражнений № 2 (с малым мячом)				
	<b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b> 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)									

ОКТАБРЬ 7 акад. час.	1	6	8	13	15	20	22	27-ППР	29-ППР	-
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<b>ХОДЬБА:</b> - в полуприседе - приставными шагами вперед и назад					<b>БЕГ:</b> - широким и мелким шагом - спиной вперед, сохраняя направление				
	<b>ПРЫЖКИ:</b> - подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед - с зажатым между ног мешочком с песком					<b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b> - проползание на животе под гимнастической палкой (высота – 30 см) - ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками				
	<b>БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ:</b> - перебрасывание мяча друг другу через сетку - бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками					<b>УПРАЖНЕНИЯ:</b> Стр. 35 – комплекс упражнений № 1 (с флажками) Стр. 36 – комплекс упражнений № 2 (с обручем)				
	<b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b> 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	5	10	12	17	19	24	26	-	-
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<b>ХОДЬБА:</b> - приставным шагом вперед и назад - в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге					<b>БЕГ:</b> - спиной вперед, сохраняя направление - в колонне по одному, по двое				
	<b>ПРЫЖКИ:</b> - с зажатым между ног мешочком с песком - с максимальным вращением вокруг оси своего тела (вправо и влево)					<b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b> - ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками - ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами				
	<b>БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ:</b> - бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками - бросание мяча вверх, об пол, его ловля одной рукой					<b>УПРАЖНЕНИЯ:</b> Стр. 42 – комплекс упражнений № 1 (без предметов) Стр. 43 – комплекс упражнений № 2 (с гимнастической палкой)				
	<b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b> 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	3	8	10	15	17	22	24	29	-
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<b>ХОДЬБА:</b> - по гимнастической скамейке боком приставным шагом - с мешочком с песком на голове					<b>БЕГ:</b> - непрерывный бег в течение 2-3 минут в медленном темпе - сохраняя равновесие на одной ноге после остановки				
	<b>ПРЫЖКИ:</b> - через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый - на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево					<b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b> - пролезание в обруч разными способами - пролезание под дугу разными способами				
	<b>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ:</b> - 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					<b>УПРАЖНЕНИЯ:</b> Стр. 49 – комплекс упражнений № 1 (с обручем) Стр. 50 – комплекс упражнений № 2 (без предметов)				
	<b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b> 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»									

ЯНВАРЬ 6 акад. час.	12	14	19	21	26	28	-	-	-	-
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<b>ХОДЬБА:</b> - с мешочком с песком на голове - приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку гимнастической скамейки					<b>БЕГ:</b> - сохраняя равновесие на одной ноге после остановки - с преодолением препятствий				
	<b>ПРЫЖКИ:</b> - на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево - вверх из глубокого приседа					<b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b> - пролезание в дугу разными способами - перелезание через гимнастическую скамейку разными способами				
	<b>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ:</b> - обивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении - ведение мяча в разных направлениях					<b>УПРАЖНЕНИЯ:</b> Стр. 56 – комплекс упражнений № 1 (с флажками) Стр. 57 – комплекс упражнений № 2 (на гимнастической скамейке)				
	<b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b> 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»									

<b>ФЕВРАЛЬ</b> <b>6 акад. час.</b>	2	4	9	11	16-ППР	18-ППР	25	-	-	-
<b>ОСНОВНЫЕ</b> <b>ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<p><b>ХОДЬБА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с мешочком с песком на голове</li> <li>- приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку гимнастической скамейки</li> <li>- поднимая одну ногу и делая под ней хлопок</li> </ul>					<p><b>БЕГ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с преодолением препятствий</li> <li>- челночный</li> </ul>				
	<p><b>ПРЫЖКИ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вверх из глубокого приседа</li> <li>- на мягкое покрытие с разбега</li> </ul>					<p><b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перелезание через гимнастическую скамейку разными способами</li> <li>- лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа</li> </ul>				
	<p><b>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча в разных направлениях</li> <li>- перебрасывание набивных мячей</li> </ul>					<p><b>УПРАЖНЕНИЯ:</b></p> <p>Стр. 63 – комплекс упражнений № 1 (с гимнастической палкой)</p> <p>Стр. 64 – комплекс упражнений № 2 (с мячом большого диаметра)</p>				
<p><b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b></p> <p>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»</p>										

МАРТ 7 акад. час.	2	4	7	11	16	18	23-ППР	25-ППР	30	-
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<b>ХОДЬБА:</b> - по гимнастической скамейке с остановкой по середине и перешагиванием предметов - по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом					<b>БЕГ:</b> - со средней скоростью на 80-120 м в чередовании с ходьбой - со скакалкой, я мячом, по доске, бревну				
	<b>ПРЫЖКИ:</b> - через короткую скакалку, вращая ее вперед (10-15 прыжков) - в длину с места, с разбега					<b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b> - ползание на четвереньках с прокатыванием набивного мяча головой - проползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине				
	<b>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ:</b> - метание на дальность правой и левой рукой - метание в движущуюся цель					<b>УПРАЖНЕНИЯ:</b> Стр. 69 – комплекс упражнений № 1 (с хлопками) Стр. 70 – комплекс упражнений № 2 (в парах)				
	<b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b> 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.	1	6	8	13	15	20	22	27	29	-
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<p><b>ХОДЬБА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом</li> <li>- по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке прямо и боком</li> </ul>					<p><b>БЕГ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- со скакалкой, с мячом, по доске, бревну</li> <li>- в чередовании с ходьбой, прыжками, изменением темпа</li> </ul>				
	<p><b>ПРЫЖКИ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в длину с места, с разбега</li> <li>- с высоты</li> </ul>					<p><b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине</li> <li>- лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног</li> </ul>				
	<p><b>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- метание в движущуюся цель</li> <li>- метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя)</li> </ul>					<p><b>УПРАЖНЕНИЯ:</b></p> <p>Стр. 76 – комплекс упражнений № 1 (с гимнастической палкой)</p> <p>Стр. 77 – комплекс упражнений № 2 (с длинной веревкой)</p>				
	<p><b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b></p>									

МАЙ 7 акад. час.	4	6	13	18-М	20 - М	25 - М	27 – М	-	-	-
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ</b>	<b>ХОДЬБА:</b> - по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке прямо и боком - кружение с закрытыми глазами					<b>БЕГ:</b> - в чередовании с ходьбой, прыжками, изменением темпа - на скорость				
	<b>ПРЫЖКИ:</b> - с высоты - через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся, вращающуюся)					<b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</b> - 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				
	<b>БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ:</b> - метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя) - метание в горизонтальную и вертикальную цель					<b>УПРАЖНЕНИЯ:</b> Стр. 83 – комплекс упражнений № 1 (с кубиком) Стр. 84 – комплекс упражнений № 2 (с малым мячом)				
	<b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b> 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. В 2024 году праздник выпадает на 7-е число 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

<p>10 декабря Всемирный день футбола</p>	<p>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.</p>	<p>Спортивный праздник «Школа мяча».</p>	<p>Инструктор по физ. воспитанию</p>
<p>23 февраля День защитника Отечества</p>	<p>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.</p>	<p>Спортивный праздник «Наши защитники», изготовление поздравительных открыток.</p>	<p>Инструктор по физ. воспитанию, музыкальный руководитель, воспитатели всех возрастных групп Дата проведения: 21.02.2025</p>
<p>7 апреля Всемирный день здоровья</p>	<p>«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.</p>	<p>Спортивное развлечение, беседы о ЗОЖ.</p>	<p>Инструктор по физ. воспитанию</p>
<p>12 июня День России</p>	<p>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,</p>	<p>Конкур чтецов «Россия – родина моя». Флешмоб с участием детей и педагогов.</p>	<p>Инструктор по физ. воспитанию Дата проведения: 11.06.2025</p>

	согласии, законе и справедливости для всех народов, населяющих его, гордости за Россию и веры в будущее россиян		
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