

**Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение  
Ханты – Мансийского района  
«Детский сад «Мишутка» Д. Белогорье»**

**ПРИНЯТО:**

На педагогическом совете  
МКДОУ ХМР «Детский сад «Мишутка»  
д. Белогорье»  
Протокол от 14.08.2024г.№1

**УТВЕРЖДЕНО:**

приказом МКДОУ ХМР  
«Детский сад «Мишутка»  
д. Белогорье»  
от 14.08.2024г. №42-О

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***  
***по физической культуре***  
***Разновозрастной группы***  
***(от 2 -6 лет)***  
**НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**  
**Соответствует ФГОС ДО и ФОП ДО**

Составитель: *Доронина С.Н.*

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию в разновозрастной группе (далее – Программа) разработана в соответствии с ФГОС дошкольного образования и с учетом Федеральной образовательной программы дошкольного образования (далее – Федеральная программа), образовательной программы дошкольного образования МКДОУ ХМР «Детский сад «Мишутка» д. Белогорье».

Обязательная часть Программы разработана с учетом примерной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы».

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей второй группы раннего возраста (от 1 года до 2-х лет) и детей в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

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

### **Принципы**

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

Программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО:

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые)

4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

6) сотрудничество ДОО с семьей;

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

8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;

9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития); 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

**Основными подходами к формированию Программы являются:**

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;

- интегративный подход, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребенка; -

индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;

- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;

- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.

**Возрастные особенности** детей от 2 до 7 лет

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок.

Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

*Физические качества:* ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

Общие показатели физического развития

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

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

Планируемые результаты освоения программы:

- Укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и двигательного опыта детей;
- Овладение и обогащение основными видами движения;

- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры) освоения Программы к трем годам:**

- у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;

- ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед; брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч; ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через гимнастическую скамейку.

### **Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к четырем годам:**

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя; сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы; может ползать на четвереньках, лазать по наклонной лесенке, гимнастической стенке произвольным способом; энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см; может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

### **Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к пяти годам:**

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания; - ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений; лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками; принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в

длину с места на расстояние не менее 70 см; ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд; выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие; строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу; ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону; придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения; выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

#### **Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к шести годам:**

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
- выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); прыгать в обозначенное место с высоты 30 см; прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку; умеет 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 о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м); владеет школой мяча; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

#### **Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к семи годам:**

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества; - ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены; - ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пешеходных прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта; - ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье); могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; участвуют в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей); проявляют дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

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

Оценивание качества образовательной деятельности по Программе осуществляется в форме педагогической диагностики.

1. Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

2. Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, построек, поделок и тому подобное), специальных диагностических ситуаций.

3. Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную творческую деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

4. Педагогическая диагностика в ДОО проводится два раза в год (в начале и конце учебного года) Методика организации мониторинга подобрана специалистом инструкторам по физической культуре в соответствии с реализуемой Программой.

## **МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**Группа детского сада**

**Дата проведения мониторинга**

**Имя, фамилия ребенка**

**Уровень овладения необходимыми навыками и умениями  
по образовательным областям**



Оценка уровня развития:

1 балл — большинство компонентов недостаточно развиты;

2 балла—отдельные компоненты не развиты;

3 балла—соответствует возрасту;

4 балла—высокий.

**5 Итоговая таблица динамики формирования интегративных показателей  
(в баллах и уровнях)**

№ п/п	Ф. И. ребенка	Физическое развитие	Любознательность, активность	Эмоциональная отзывчивость	Средства общения и способы взаимодействия	Способность управлять своим поведением	Способность решать интеллектуальные и личностные задачи	Первичные представления	Навыки самоорганизации деятельности	Умения и навыки деятельности	Всего баллов	Уровень
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
2												
3												

Уровень сформированности интегративных показателей высчитывается по сумме баллов: низший – до 163, низкий – 164–328, средний – 329–493, высокий – 494–660. Показатели распределения детей группы по уровням представляют в процентном соотношении, делают вывод о достижении планируемых промежуточных результатов освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования

**Распределение баллов по степени соответствия  
достижения ребенком планируемых результатов (показателей)  
определенному уровню**

Уровень	Более 2/3 показателей являются стабильными характеристиками, проявляются постоянно, в разных ситуациях, остальные показатели наблюдаются периодически, нестабильны	Более половины показателей, но менее 2/3, являются стабильными характеристиками, проявляются постоянно, в разных ситуациях, остальные показатели наблюдаются	Менее половины показателей являются стабильными характеристиками, проявляются постоянно, в разных ситуациях, остальные показатели наблюдаются

		периодически, нестабильны	периодически, нестабильны
Высокий	12 баллов	11 баллов	10 баллов
Средний	9 баллов	8 баллов	7 баллов
Низкий	4 балла	5 баллов	6 баллов
Низший	1 балл	2 балла	3 балла

### **Содержание образовательной области по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»**

**От 1 года до 2 лет** Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

формировать первоначальный двигательный опыт, создавать условия для последовательного становления первых основных движений в совместной деятельности педагога с ребенком;

создавать условия для сенсомоторной активности, развития функции равновесия и двигательной координации движений рук и ног, ориентировки в пространстве; поддерживать интерес к выполнению физических упражнений;

укреплять здоровье ребенка, средствами физического воспитания, способствовать усвоению первых культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.

#### ***Содержание образовательной деятельности***

Педагог активизирует двигательную деятельность детей, помогает в освоении основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба), удерживать равновесие при ходьбе, беге, координировать движения рук и ног при выполнении упражнений, побуждает детей к самостоятельному выполнению движений, обеспечивает страховку, поощряет и поддерживает, создаёт положительный настрой, способствует формированию первых культурно-гигиенических навыков.

*Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения):*

В процессе физического воспитания педагог обеспечивают условия для развития основных движений и выполнения общеразвивающих упражнений.

*Ходьба:* за педагогом стайкой в прямом направлении.

*Упражнение в равновесии:* ходьба по дорожке (шириной 20–30 см.), с поддержкой, в вверх и вниз по доске, приподнятой на 10–15 см (ширина доски 25–30 см, длина 1,5-2 м), подниматься на ступеньки и спускаться; перешагивать через веревку, палку, кубик высотой 10-15 см.

*Ползание, лазанье:* ползание по прямой на расстояние до 2–3 метров; подлезание под веревку (высота 35–50 см); пролезание в обруч (диаметр 50 см.), перелезание через бревно (диаметр 15–20 см), пролезание в обруч (диаметр 45 см); лазанье по лесенке стремянке вверх и вниз высотой 1–1,5 метров.

*Катание, бросание:* катание мяча (диаметр 20–25 см) вперед (из исходного положения сидя, стоя); бросание мяча (диаметр 6–8 см) вниз, вдаль двумя руками на расстояние 50–70 см.

*Общеразвивающие упражнения.*

Педагог помогает детям выполнять упражнения (наклоны вперед, приседания и др.) с использованием предметов (погремушки, колечки, платочки), у опоры (стул, скамейка), и на них. В комплекс включаются упражнения с поворотами корпуса влево и вправо, с наклоном туловища вперед (поднять предмет с пола), с поднятием и опусканием рук, из положения стоя, сидя, лежа на животе, с поворотами со спины на живот и обратно. Подвижные игры и

игровые упражнения. Педагог проводит подвижные игры и игровые упражнения, беря на себя роль ведущего, побуждая детей к двигательным действиям, вызывая положительные эмоции, используя игрушки и зрительные ориентиры.

Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для формирования двигательных навыков и развития психофизических качеств: «Бегите за мной», «Догони мяч», «Передай мяч», «Доползи до погремушки», «Догони собачку», «Маленькие и большие», «Где пищит мышонок?» и др. Самостоятельные игры с каталками, тележками, мячом.

*Формирование основ здорового образа жизни.* Педагог помогает осваивать элементарные культурно-гигиенические действия при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно мыть руки перед едой, пользоваться предметами личной гигиены).

**В результате, к концу 2 года жизни,** ребенок начинает овладевать основными движениями, воспроизводит простые движения по показу взрослого, вместе с ним, выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных двигательных игровых упражнениях, ориентируется в пространстве по ориентирам, при выполнении основных движений двигается с удовольствием; стремится выполнять действия по уходу за собой, пользоваться предметами личной гигиены.

**От 2 лет до 3 лет** Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт ребенка, обучая основным движениям (бросание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки) общеразвивающим упражнениям, простым музыкально-ритмическим упражнениям;

развивать психофизические качества, координацию рук и ног, умение удерживать равновесие и ориентироваться в пространстве по зрительным и слуховым ориентирам; формировать интерес и эмоционально-положительное отношение к физическим упражнениям, совместным двигательным действиям;

сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, самостоятельности, воспитывать полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

### ***Содержание образовательной деятельности***

Педагог формирует умение выполнять основные движения, имитационные, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в разных формах двигательной деятельности (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры), учит выполнять их, координируя движения рук и ног, сохраняя заданное направление, устойчивое положение тела, ориентироваться в пространстве, выполнять упражнения в соответствии с образцом. Педагог побуждает детей действовать согласованно, реагировать на сигнал, совместно играть в подвижные игры, оптимизирует двигательную деятельность, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены для сохранения здоровья.

*Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения):.*

В процессе обучения основным движениям педагог предлагает детям разнообразные упражнения.

*Ходьба:* группой, подгруппой, парами, по кругу в заданном направлении, за взрослым, не наталкиваясь друг на друга, с опорой на зрительные ориентиры, обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны, сохраняя равновесие, согласовывая движения рук и ног, с переходом на бег.

*Упражнение в равновесии:* ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке (ширина 20–25 см).

*Бег:* в заданном направлении (от 40–80 метров к концу года) стайкой и друг за другом, с остановкой и переходом на ходьбу, с изменением направления, в рассыпную (к концу 3- года) в течение 30–40 секунд; бег по дорожке (ширина 25–30 см).

*Прыжки:* прыжки на двух ногах на месте (10–15 раз), с продвижением вперед, в длину, через линию (через две параллельные линии, расстояние между которыми 10–30 см); подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.

*Ползание и лазанье:* ползание на четвереньках по прямой в быстром темпе (расстояние 3–4 м); по дорожке (ширина 20–25 см.), на четвереньках по наклонной доске, (приподнятой одним концом на высоту 20–30 см); подлезание под воротца, веревку (высота 40–30 см); перелезание через бревно, скамью; лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1–1,5 м) удобным способом.

*Катание, бросание, метание:* катание мяча двумя руками и одной рукой, в паре с воспитателем, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); прокатывание мяча под дугой; бросание мяча двумя руками из-за головы, в стоящую на полу цель (корзину, ящик) с расстояния 100–125 см двумя руками, одной правой рукой и одной левой; перебрасывать мяч через сетку с расстояния 1–1,5 м (сетка на уровне роста ребенка); метание на дальность двумя руками в горизонтальную цель (с расстояния 1 м.); ловля мяча двумя руками с расстояния 50–100 см.

*Общеразвивающие упражнения.* Педагог выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и др., в том числе, сидя на стуле или на скамейке. Предлагает упражнения для мелкой моторики, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, в стороны, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой, повороты туловища вправо — влево, передавая предметы, с хлопками, наклоны в стороны, одновременное сгибание и разгибание ног из положения сидя на полу, приседание, держась за опору и самостоятельно, потягивание с подниманием на носки. Включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики. Музыкально-ритмические упражнения. Отдельные музыкально-ритмические упражнения включаются педагогом в содержание подвижных игр и игровых упражнений. Педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием одной ногой, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад под ритм, кружение на носочках, подражание движениям животных.

*Подвижные игры.* Педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, походить как лошадка, поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.). Педагог организует подвижные игры с ходьбой и бегом на развитие скоростных качеств: «Догони мяч!», «По дорожке, по тропинке», «Через ручеек», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают»; игры с ползанием на развитие силовых качеств: «Котята и щенята» «Доползи до цели», «Проползи в воротца», «Обезьянки»; с бросанием и ловлей мяча на развитие ручной ловкости: «Мяч в круг», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца»; с прыжками на развитие силы и ловкости: «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках»; на ориентировку в пространстве и координацию: «Где звенит?», «Найди флажок».

*Формирование основ здорового образа жизни.* Педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой

(самостоятельно мыть руки перед едой пользоваться предметами личной гигиены), поощряет стремление соблюдать правила гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду. Способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, гимнастике, выполнению физических упражнений.

**В результате, к концу 3 года жизни,** ребенок умеет выполнять основные движения на доступном уровне, уверенно ползает, лазает, ходит в заданном направлении, перешагивает, подпрыгивает на месте и осваивает прыжки с продвижением вперед, в длину с места; вместе с педагогом выполняет простые общеразвивающие упражнения, движения имитационного характера, музыкально-ритмические упражнения; ориентируется в пространстве по ориентирам, проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями (мячи, игрушки); активно участвует в несложных подвижных играх, организованных педагогом, реагирует на сигналы, взаимодействует с педагогом и другими детьми при выполнении физических упражнений; приучен к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполняет их регулярно.

**От 3 лет до 4 лет Основные задачи** образовательной деятельности в области физического развития:

продолжать обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными движениями, активизировать двигательную деятельность, обучая строевым упражнениям, основным движениям, общеразвивающим и спортивным упражнениям, музыкально-ритмическим упражнениям, подвижным играм;

развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, гибкость;

формировать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, самостоятельность, умение согласовывать свои действия с движениями других детей; сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщать к здоровому образу жизни, формируя полезные привычки.

### ***Содержание образовательной деятельности***

Педагог формирует умение выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения. Создает условия для освоения основных движений и спортивных упражнений, организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие. Формирует умение слышать указания педагога, принимать исходное положение, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, начинать и заканчивать движение по сигналу, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организовывает активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

**Основная гимнастика** (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения). В процессе обучения основным движениям педагог организует выполнение детьми разнообразных упражнений.

**Ходьба:** в заданном направлении, с переходом на бег, со сменой темпа, в колонне по одному, за направляющим, на носках, с высоким подниманием колена, в разных направлениях (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную), с выполнением заданий (остановка приседание, поворот и др.).

*Упражнение в равновесии по прямой дорожке* (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м.), приставным шагом, прямо и боком, по скамье, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске (высота 30–35 см).

*Бег:* в заданном направлении (подгруппами и всей группой в течение 50-60 сек); с переходом на ходьбу, со сменой темпа; на носках, в колонне по одному, по дорожке (ширина 25– 50 см, длина 5–6 м.); врассыпную, по кругу, с выполнением заданий по сигналу (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего и др.). *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, под скамью, бревно, лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м.) удобным способом.

*Катание, бросание, ловля, метание:* катание больших мячей (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см); метание на дальность правой и левой рукой, в горизонтальную цель, из положения стоя, двумя руками снизу, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние от 1-1,5 м, к концу года до 2-2, 5 метров), принимая исходное положение; ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см), бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

*Прыжки:* на двух ногах на месте, толкаясь двумя ногами, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м.); подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 15 см выше поднятой руки ребенка, перепрыгивание, через предметы (высота 5 см.), прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см., через линии, расположенные на одинаковом расстоянии друг от друга (4–6 линий, расстояние 15–20 см.), прыжки на двух ногах вокруг предметов, между ними.

*Общеразвивающие упражнения.* Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя ноги прямо и врозь, руки в стороны и на пояс, сидя, лежа на спине, животе), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и др.), в том числе: поднимание и опускание прямых рук, отведение их в стороны, на пояс, за спину (одновременно, поочередно с предметами); поднимание над головой, наклоны из положения стоя и сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа на спине; сгибание и разгибание ног в коленях (поочередно и вместе) из положения лежа на животе; перевороты со спины на живот и обратно; приседания, держась за опору и без нее, вынося руки вперед. Включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики. *Музыкально-ритмические упражнения.* Отдельные музыкально-ритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на полу -пальцах, топающим шагом, вперед, приставным шагом прямо и боком; имитационные движения — разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка и т. д.); поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение.

*Строевые упражнения.* Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну по одному, круг по ориентирам с нахождением своего места в строю, повороты переступанием по показу, ориентиру.

*Подвижные игры.* Педагог развивает и поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры, вводит различные игры с более сложными правилами и сменой движений. Воспитывает у детей умение соблюдать элементарные правила, слышать указания, согласовывать движения в ходе игры,

ориентироваться в пространстве. Педагог предлагает разнообразные игры: с бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Бегите ко мне!», «Солнышко и дождик», «Кот и птенчики», «Мыши и кот», «Воробушки и автомобиль», «Кто быстрее до флажка!», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках»; с прыжками на развитие силы и ловкости, равновесия: «По ровненькой дорожке шагают наши ножки», «Поймай комарика», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку»; с подлезанием и лазаньем на развитие силы, выносливости: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости, меткости: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», на ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто кричит», «Найди, что спрятано».

*Спортивные упражнения* Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий.

*Катание на санках:* по прямой дорожке игрушек, друг друга, с невысокой горки.

*Ходьба на лыжах:* по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; повороты на лыжах переступанием.

*Катание на трехколесном велосипеде:* по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

*Плавание:* погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

*Формирование основ здорового образа жизни.* Педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

*Активный отдых.*

*Физкультурные досуги.* Досуг проводится 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 20–25 минут. Содержание составляют сюжетные подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения. День здоровья. В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, досуги, возможен выход за пределы участка детского сада, самостоятельную игровую деятельность, развлечения.

**В результате, к концу 4 года жизни,** ребенок ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам, при совместных построениях и выполнении основных движений, в подвижных играх; по показу педагога принимает исходное положение, более уверенно выполняет движения, сохраняет равновесие при выполнении физических упражнений, музыкально-ритмических движений, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое, выполняет общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения; осваивает спортивные упражнения; проявляет положительное отношение к физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм, знает правила в подвижных играх, стремится к выполнению ведущих ролей в игре; понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки, знает основные правила безопасного поведения в двигательной деятельности.

**От 4 лет до 5 лет** Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

продолжать обогащать двигательный опыт ребенка, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности обучая техничному выполнению разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических упражнений в разных формах двигательной деятельности;

продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять движения скоординировано, согласованно, сохранять правильную осанку;

формировать психофизические качества, координацию, гибкость, меткость; воспитывать волевых качества, произвольность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений;

воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности;

сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания; формировать представления о факторах, влияющих на здоровье; воспитывать полезные привычки, осознанное отношение к здоровью.

### ***Содержание образовательной деятельности***

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения, включая музыкально-ритмические упражнения); а также подвижных и спортивных игр. Учит точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры; развивает умение использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, импровизировать, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, проявлять целеустремленность и упорство в достижении цели.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

*Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения).*

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети творчески используют в самостоятельной двигательной деятельности.

*Ходьба:* обычным и гимнастическим шагом, согласовывая движения рук и ног, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), сохраняя равновесие; в колонне по одному, по двое (парами), по прямой, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между тремя или четырьмя предметами); по прямой, в обход по залу, враспынную, в разном темпе, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); с переходом на бег, в чередовании с прыжками, с изменением направления, со сменой направляющего; между линиями (расстояние 15–10 см).

*Упражнение в равновесии:* ходьба по скамье, по доске (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, руки в стороны и с предметом в руках, ставя ногу с носка); по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см); перешагивание через предметы высотой 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.

*Бег:* в разном темпе, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе (расстояние 10 м); спокойный бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному 1–1,5 минуты, парами взявшись за руки, по кругу, соразмеряя свои движения с движениями партнера; «змейкой» между предметами

(оббегать пять шесть предметов); со старта на скорость (расстояние 15—20 м); бег в медленном темпе (до 2 мин.), со средней скоростью (на расстояние 40—60 м) в чередовании с ходьбой 80—100 м.

*Ползание, лазанье:* ползание на четвереньках в быстром темпе, а также 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.

*Бросание, ловля, метание:* отбивание мяча о землю правой и левой рукой, бросание и ловля его кистями рук (не прижимая к груди); перебрасывание мяч друг другу и педагогу; прокатывание мячей, обручей друг другу и между предметами (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 (5 раз 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 высотой центра мишени не менее 1,5 метра, с расстояния 2–2,5 м правой и левой рукой, в вертикальную цель.

*Прыжки:* на двух ногах (20 прыжков по 2–3 раза в чередовании с ходьбой), энергично отталкиваться, 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.

*Общеразвивающие упражнения.* Педагог учит детей выполнять общеразвивающие упражнения под счет (с 4,5 лет), из разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с оборудованием и без; поднимание рук вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; махи руками вперед, вверх, назад, круговые движения руками, согнутыми в локтях; повороты корпуса в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног с заданием, класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь); поднимание ног над полом из положения сидя и лежа, перевороты со спины на живот перекатом, держа в вытянутых руках предмет; приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны с предметом и без них. Педагог включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики. *Ритмическая гимнастика.* Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и формы активного отдыха, подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону, согласовывая с началом окончания музыки; ходьба по кругу за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши, комбинации из двух освоенных движений.

*Подвижные игры.* Педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, учит брать роль водящего, развивает пространственную ориентировку, глазомер, самостоятельность и инициативность в

организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил без напоминания, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений).

Педагог предлагает более разнообразные по содержанию и нагрузке подвижные игры: на развитие скоростно-силовых качеств: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и ловкости: «Зайцы и волк», «Волк в курятнике», «Зайка серый умывается»; с ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку»; на ориентировку в пространстве, на внимание и ловкость: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору», «Водяной» и др.

*Строевые упражнения.* Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, в звенья и на ходу по зрительным ориентирам; повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

*Спортивные упражнения.* Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурного занятия на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано и в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий.

*Катание на санках:* подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

*Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате:* по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью. Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуелочкой».

*Плавание:* погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держать за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

*Формирование основ здорового образа жизни.* Педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга), способствует пониманию необходимости занятий физкультурой, важности правильного питания, полезных привычек, соблюдения гигиены, закаливания, для сохранения и укрепления здоровья.

*Активный отдых.*

*Физкультурные праздники и досуги.* Педагог привлекает детей к праздникам старших дошкольников в качестве зрителей и участников (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов).

Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 20–25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

*День здоровья.* Проводится 1 раз в три месяца, в этот день организовываются физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

***В результате, к концу 5 года жизни*** ребенок осваивает разнообразные физические упражнения и музыкально-ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремится сохранять правильную осанку. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гимнастики, участвует в подвижных играх и досуговой деятельности. Проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных играх, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность. Знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, имеет сформированные полезные привычки.

#### **От 5 лет до 6 лет**

продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично, осознанно, активно, скоординировано, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения, осваивать элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

развивать психофизические качества, координацию, равновесие, гибкость, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;

учить соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве; воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;

формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания; расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, туризме как форме активного отдыха;

воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, учить осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

#### ***Содержание образовательной деятельности***

Педагог продолжает развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, психофизические качества и способности, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими и музыкально-ритмическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу, формирует стремление творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности, закрепляет умение самостоятельно точно, технично выразительно выполнять под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений; продолжает обучать подвижным играм, начинает обучать элементам спортивных игр, играм-эстафетам; поощряет стремление выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления об организме человека (на доступном уровне) о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

*Основная гимнастика* (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения). Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

*Ходьба:* обычным шагом, на носках, на пятках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево) с заданием, в колонне по одному, по двое (парами), с предметами, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между восемью предметами), враспынную по диагонали; в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Упражнение в равновесии: ходьба между линиями, по доске, по широкой и узкой гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см); с перешагиванием через набивные мячи на разном расстоянии друг от друга (поочередно через 5–6 мячей).

*Бег:* с разной скоростью, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне (по одному, по двое, парами), в разных направлениях (по кругу, между предметами, враспынную, со сменой ведущего); в быстром темпе (от 10 метров по 3–4 раза до 20–30 м по 2–3 раза), с увертыванием; челночный бег 3 по 10 м в медленном темпе (1,5–2 мин).

*Ползание, лазанье:* на четвереньках по прямой, «змейкой» (расстояние — 10 м), между предметами, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, пролезание в обруч; перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, сохраняя ритм, с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево); лазанье по веревочной лестнице со страховкой.

*Катание, бросание, ловля, метание:* прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами, из разных исходных положений; бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди и ловля (на расстоянии 1,5 м.) по прямой и с отбивкой о землю; перебрасывание через препятствия друг другу из положения сидя и стоя (с расстояния 2 м); отбивание мяча правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) на месте и в движении расстояние от 4 до 6 метров); метание разными способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо предметов, мячей разного размера на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную цель (с расстояния 3,5–4 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель, с расстояния 1,5–2 метра.

*Прыжки:* на месте на двух ногах (25 ритмичных прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), с продвижением вперед (на расстояние 2–3 м.); попеременно на правой и левой ноге, ноги вместе и врозь, с поджатыми ногами («зайчики»), с разведенными коленями («лягушки»); на одной ноге (на правой и левой поочередно); в чередовании и в комбинации с другими основными движениями, общеразвивающими упражнениями; прыжки в длину с места (от 80 см.), через линию, поочередно через 5–6 линий или плоских обручей, (расстояние между которыми одинаковое и разное от 30 до 60 см.); через 2–3 предмета (поочередно через каждый высотой 5–10 см); с высоты 20–25 см.

Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах и с продвижением, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

*Общеразвивающие упражнения.* Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом и др.). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку,

животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги прямо, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Включает в комплексы упражнения: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно), сочетая движения рук и ног, одновременно и поочередно; повороты влево и вправо, наклоны вперед, вниз, в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; поднимание ног над полом, сгибание и разгибание ног из положения сидя, лежа на боку; выполнение упражнений в приседе и полуприседе, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны, с предметами и без них. Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений для себя и сверстников. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики.

*Ритмическая гимнастика* Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает во вводную и основную части физкультурных занятий (отдельные комплексы из 5–6 упражнений), некоторые из упражнений в физкультминутки, различные формы активного отдыха в подвижные игры. Рекомендуются упражнения: ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах.

*Строевые упражнения.* Педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена; перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, равнясь по ориентирам и без; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

*Подвижные игры.* Педагог продолжает развивать, закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, включающих несколько основных движений, совершенствовать их в играх-эстафетах, оценивает и поощряет соблюдение правил, учит быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность. Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи или поражения команды, стремление к победе, преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх. Детям предлагаются разнообразные игры: с бегом на развитие скоростно-силовых качеств и ориентировки в пространстве: «Самолеты» (с обручами и геометрическими фигурами), «Хитрая лиса», «Цветные автомобили», «Птичка и кошка», «Светофор», «Найди пару», «Ловишки с ленточками», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и выносливости: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике»; с ползанием и лазаньем на развитие силы: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Пожарные», «Спасатели»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось — поймай», «Мяч по кругу»; на ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Пограничники». Народные игры. «У медведя во бору», «Мышка и две кошки», «Дударь».

*Спортивные упражнения* Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия

оборудования, климатических условий региона Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки. Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м.); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступаящим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискось). Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь. Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде держать за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опускать лицо в воду, присесть под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

*Спортивные игры* Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования. Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м). Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5 м); игра по упрощенным правилам

*Формирование основ здорового образа жизни.* Педагог продолжает уточнять и расширять представления о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятие спортом и физкультурой, прогулки на свежем воздухе); формирует доступные элементарные представления об организме человека (внешнее строение опорнодвигательного аппарата, органов зрения, слуха и их защита). Продолжает формировать представления о разных видах спорта и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием) и в ходе туристских пеших прогулок учит их соблюдать. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, закаляться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья), продолжает знакомить со способами оказания посильной помощи при уходе за больным

*Активный отдых.*

*Физкультурные праздники и досуги.* Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные игры

Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 30–40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

*Дни здоровья.* Педагог проводит 1 раз в квартал и организует оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

*Туристские прогулки и экскурсии.* Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца), в теплый период года, и до 1 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, учит наблюдать за природой, ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные игры и эстафеты.

**В результате, к концу 6 года жизни,** ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно; проявляет в двигательной деятельности (на занятиях по физкультуре, гимнастике и др.) сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества; способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее; стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями; проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям; умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности; знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него; имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности, стремится их соблюдать, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей.

### Режим двигательной активности для детей (от 2х до 5)

Формы работы	Виды ООД	Количество и длительность ООД (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		2-3 года	3-4 года	4-5 года	5-6 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 10-15	2 раза в неделю 15-20	2 раза в неделю 20-25	2 раза в неделю 25-30
	б) на улице	1 раз в неделю 10-15	1 раз в неделю 15-20	1 раз в неделю 20-25	1 раз в неделю 25-30
Физкультурно – оздоровительная	а) утренняя гимнастика (пожеланию детей)	Ежедневно 4-5	Ежедневно 5-6	Ежедневно 6-8	Ежедневно 8-10

работа в режиме дня	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10-15	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20 -25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25 -30
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	-	-	-	1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20
	б) физкультурный праздник	-	-	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

**Календарно – перспективное планирование образовательной области «Физическое развитие» (Физическая культура)**  
(первая младшая группа дети от 2х до 3х лет)

Число, месяц, год	Тема ООД	Программное содержание
<b>Сентябрь</b>		
<b>Мониторинг с 23.09.2024 по 27.09.2025 года</b>		
03.09.2024	«Давайте познакомимся»	Учить детей ходить и бегать стайкой в заданном направлении.
05.09.2024	«Давайте познакомимся»	Учить детей ходить и бегать стайкой в заданном направлении. Упражнять в умении прыгать на месте на двух ногах.
06.09.2024	«Давайте познакомимся»	Учить детей ходить и бегать стайкой в заданном направлении. Упражнять в умении ползать и лазать на четвереньках по прямой.
10.09.2024	«Давайте познакомимся»	Учить детей ходить и бегать стайкой в заданном направлении. Учить бросать мяч воспитателю двумя руками снизу и ловить его двумя руками

12.09.2024	«Давайте познакомимся»	Учить детей ходить и бегать стайкой в заданном направлении. Упражнять в умении прокатывать мяч от груди двумя руками сидя на полу
13.09.2024	«Давайте познакомимся»	Учить детей ходить и бегать стайкой в заданном направлении. Учить сохранять равновесие при ходьбе по прямой дорожке намеченной мелом
17.09.2024	«Давайте познакомимся»	Учить детей ходить и бегать стайкой в заданном направлении. Продолжать упражнять в умении ползать и лазать на четвереньках по прямой.
19.09.2024	«Давайте познакомимся»	Учить детей ходить и бегать стайкой в заданном направлении. Упражнять в умении прыгать на месте на двух ногах.
20.09.2024	«Давайте познакомимся»	Учить детей ходить и бегать стайкой в заданном направлении. Упражнять в умении ползать и лазать на четвереньках по прямой.
24.09.2024	Мониторинг	Умеет ходить, бегать, прыгать на двух ногах на месте, с продвижением, вперёд не наталкиваясь на других детей.
26.09.2024	Мониторинг	Умеет менять направление и характер движения по инструкции. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч
27.09.2024	Мониторинг	Умеет рассказать о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности (уши слышать, рот кушать.)
<b>Октябрь</b>		
01.09.2024	«Давайте познакомимся»	Учить детей ходить и бегать стайкой в заданном направлении. Учить бросать мяч воспитателю и ловить ног снизу двумя руками
03.10.2024	«Давайте познакомимся»	Учить детей ходить и бегать стайкой в заданном направлении. Упражнять в умении прокатывать мяч от груди двумя руками сидя на полу
04.10.2024	«Осень, Осень, в гости просим»	Упражнять в ходьбе парами, держась за руки, в беге за воспитателем. Продолжать учить ползать и лазать на четвереньках по прямой
08.10.2024	«Осень, Осень, в гости просим»	Упражнять в ходьбе парами, держась за руки, в беге за воспитателем. Продолжать учить бросать мяч снизу двумя руками воспитателю и ловить его
10.10.2024	«Осень, Осень, в гости просим»	Упражнять в ходьбе парами, держась за руки, в беге за воспитателем. Учить бросать мяч от груди двумя руками
11.10.2024	«Осень, Осень, в гости просим»	Упражнять в ходьбе парами, держась за руки, в беге за воспитателем. Учить ходить по извилистой дорожке намеченной мелом
15.10.2024	«Осень, Осень, в гости просим»	Упражнять в ходьбе парами, держась за руки, в беге за воспитателем. Учить ходить по извилистой дорожке намеченной мелом

17.10.2024	«Осень, Осень, в гости просим»	Упражнять в ходьбе парами, держась за руки, в беге за воспитателем. Закреплять умение прыгать на двух ногах на месте
18.10.2024	«Осень, Осень, в гости просим»	Упражнять в ходьбе парами, держась за руки, в беге за воспитателем. Продолжать учить ползать и лазать на четвереньках по прямой
22.10.2024	«Осень, Осень, в гости просим»	Упражнять в ходьбе парами, держась за руки, в беге за воспитателем. Продолжать учить бросать мяч снизу двумя руками воспитателю и ловить его
24.10.2024	«Осень, Осень, в гости просим»	Упражнять в ходьбе парами, держась за руки, в беге за воспитателем. Учить бросать мяч от груди двумя руками
25.10.2024	«Тайны Леса» стр. 68	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную. Учить прыгать на двух ногах с продвижением вперёд.
29.10.2024	«Тайны Леса»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную. Учить подлезать под ленту.
31.10.2024	«Тайны Леса»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную. Учить подлезать под рейку.
<b>Ноябрь</b>		
01.11.2024	«Тайны Леса»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную. Учить подлезать под дугу. Повторить катание мяча от груди сидя на полу
05.11.2024	«Тайны Леса»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную. Продолжать учить бросать мяч двумя руками снизу вперёд
07.11.2024	«Тайны Леса»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную. Учить бросать мяч двумя руками из –за головы.
08.11.2024	«Тайны Леса»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную. Учить сохранять равновесие при ходьбе по прямой дорожке, выложенной шнуром.
12.11.2024	«По лесным тропинкам» стр. 68	Упражнять в ходьбе змейкой между предметами, в беге в индивидуальном темпе. Повторить прыжки с продвижением вперёд.
14.11.2024	«По лесным тропинкам»	Упражнять в ходьбе змейкой между предметами, в беге в индивидуальном темпе. Закреплять умение подлезать под ленту.
15.11.2024	«По лесным тропинкам»	Упражнять в ходьбе змейкой между предметами, в беге в индивидуальном темпе. Повторить подлезание под дугу.
19.11.2024	«По лесным тропинкам»	Упражнять в ходьбе змейкой между предметами, в беге в индивидуальном темпе. Закреплять в умении бросать мяч двумя руками вдаль.

21.11.2024	«По лесным тропинкам»	Упражнять в ходьбе змейкой между предметами, в беге в индивидуальном темпе. Совершенствовать в умении катать мяч от себя сидя на полу
22.11.2024	«По лесным тропинкам»	Упражнять в ходьбе змейкой между предметами, в беге в индивидуальном темпе. Повторить катание мяча с продвижением вперёд.
26.11.2024	«По лесным тропинкам»	Упражнять в ходьбе змейкой между предметами, в беге в индивидуальном темпе. Учить сохранять равновесие при ходьбе по доске, лежащей на полу.
28.11.2024	«По лесным тропинкам»	Упражнять в ходьбе змейкой между предметами, в беге в индивидуальном темпе. Учить сохранять равновесие при ходьбе по доске, лежащей на полу.
29.11.2024	«В мире животных» стр. 98	Упражнять в умении ходить с переступанием через предметы, в беге за воспитателем. Учить прыгать через предметы(верёвку, ленту)
<b>Декабрь</b>		
03.12.2024	«В мире животных» стр. 98	Упражнять в умении ходить с переступанием через предметы, в беге за воспитателем. Учить прыгать через предметы(верёвку, ленту)
05.12.2024	«В мире животных»	Упражнять в умении ходить с переступанием через предметы, в беге за воспитателем. Учить лазать по гимнастической скамейке на четвереньках
06.12.2024	«В мире животных»	Упражнять в умении ходить с переступанием через предметы, в беге за воспитателем. Учить лазать по гимнастической скамейке на четвереньках
10.12.2024	«В мире животных»	Упражнять в умении ходить с переступанием через предметы, в беге за воспитателем. Учить переползать через гимнастическую скамейку
12.12.2024	«В мире животных»	Упражнять в умении ходить с переступанием через предметы, в беге за воспитателем. Учить бросать мешочек с песком вдаль левой и правой рукой.
13.12.2024	«В мире животных»	Упражнять в умении ходить с переступанием через предметы, за воспитателем. Продолжать учить бросать мяч от груди двумя руками
17.12.2024	«В мире животных»	Упражнять в умении ходить с переступанием через предметы, в беге за воспитателем. Учить ходить по наклонной доске (приподнятой одним концом на высоту 20 см.)
19.12.2024	«Наши верные друзья» стр. 98	Упражнять в ходьбе и беге на носках. Продолжать учить прыгать через предметы (верёвку, ленту).
20.12.2024	«Наши верные друзья»	Упражнять в ходьбе и беге на носках. Закреплять в умении переползать через гимнастическую скамейку.
24.12.2024	«Наши верные друзья»	Упражнять в ходьбе и беге на носках. Повторить ползание по гимнастической скамейке.

26.12.2024	«Наши верные друзья»	Упражнять в ходьбе и беге на носках. Учить катать мяч вперёд и под дугу.
27.12.2024	«Наши верные друзья»	Упражнять в ходьбе и беге на носках. Учить ловить мяч, брошенный воспитателем.
<b>с 01.01.2025 по 08.01.2025 г. Праздничные дни ООД не проводятся</b>		
<b>Январь</b>		
09.01.2025	«Наши верные друзья»	Упражнять в ходьбе и беге на носках. Учить подниматься и спускаться с ящика (высотой 20 -30 см)
10.01.2025	«Зимние забавы»	Учить ходить с остановкой и сменой направления. Упражнять в умении бегать в играх. Учить прыгать в длину с места на двух ногах
14.01.2025	«Зимние забавы»	Учить ходить с остановкой и сменой направления. Упражнять в умении бегать в играх. Учить ползать на четвереньках по лежащей на полу наклонной доске.
16.01.2025	«Зимние забавы»	Учить ходить с остановкой и сменой направления. Упражнять в умении бегать в играх. Упражнять в умении бросать и ловить мяч.
17.01.2025	«Зимние забавы»	Учить ходить с остановкой и сменой направления. Упражнять в умении бегать в играх. Учить катать мяч с продвижением вперёд.
21.01.2025	«Зимние забавы»	Упражнять в беге по кругу друг за другом. Учить ходить, переходя к бегу и наоборот.
23.01.2025	«Зимняя фантазия»	Упражнять в беге по кругу друг за другом. Учить ходить, переходя к бегу и наоборот.
24.01.2025	«Зимняя фантазия»	Упражнять в беге по кругу друг за другом. Учить ходить, переходя к бегу и наоборот.
28.01.2025	«Зимняя фантазия»	Упражнять в беге по кругу друг за другом. Учить ходить, переходя к бегу и наоборот.
30.01.2025	«Зимняя фантазия»	Упражнять в беге по кругу друг за другом. Учить ходить, переходя к бегу и наоборот.
31.01.2025	«Зимняя фантазия»	Упражнять в беге по кругу друг за другом. Учить ходить, переходя к бегу и наоборот.
<b>Февраль</b>		
04.02.2025	«Наш друг транспорт» стр. 156	Упражнять в умении ходить на месте, шаг вперёд, вбок, назад. Упражнять в беге в заданном направлении. Учить прыгать через параллельные линии (верёвки на расстоянии 20-30 см.)
06.02.2025	«Наш друг транспорт»	Упражнять в умении ходить на месте, шаг вперёд, вбок, назад. Упражнять в беге в заданном направлении. Учить лазать по лесенке – стремянке.
07.02.2025	«Наш друг транспорт»	Упражнять в умении ходить на месте, шаг вперёд, вбок, назад. Упражнять в беге в заданном направлении.

		Совершенствовать в умении катать мяч от себя сидя на полу.
11.02.2025	«Наш друг транспорт»	Упражнять в умении ходить на месте, шаг вперёд, вбок, назад. Упражнять в беге в заданном направлении. Продолжать учить ловить мяч двумя руками
13.02.2025	«Наш друг транспорт»	Упражнять в умении ходить на месте, шаг вперёд, вбок, назад. Упражнять в беге в заданном направлении. Учить бросать мяч через ленту( лента должна быть на уровне глаз ребёнка на расстоянии 1 – 1,5 метров)
14.02.2025	«Наш друг транспорт»	Упражнять в умении ходить на месте, шаг вперёд, вбок, назад. Упражнять в беге в заданном направлении. Учить бегать между линиями, сохраняя равновесие.
18.02.2025	«Весёлая карусель» стр. 156	Продолжать упражнять в беге в рассыпную. Упражнять в ходьбе на месте с кружением в одну и другую сторону. Продолжать учить прыгать через параллельные линии (верёвки на расстоянии 20-30 см.)
20.02.2025	«Весёлая карусель»	Продолжать упражнять в беге в рассыпную. Упражнять в ходьбе на месте с кружением в одну и другую сторону. Продолжать учить лазать по лесенке – стремянке
21.02.2025	«Весёлая карусель»	Продолжать упражнять в беге в рассыпную. Упражнять в ходьбе на месте с кружением в одну и другую сторону. Закреплять умение катать мяч с продвижением вперёд.
25.02.2025	«Весёлая карусель»	Продолжать упражнять в беге в рассыпную. Упражнять в ходьбе на месте с кружением в одну и другую сторону. Учить бросать мяч в корзину (с расстояния 100 – 125 см.) двумя руками
27.02.2025	«Весёлая карусель»	Продолжать упражнять в беге в рассыпную. Упражнять в ходьбе на месте с кружением в одну и другую сторону.
28.02.2025	«Весенняя капель» стр. 84	Упражнять в ходьбе с предметом, в беге между предметами. Продолжать учить прыгать через параллельные линии (верёвки на расстоянии 20 – 30 см)
<b>Март</b>		
04.03.2025	«Весенняя капель»	Упражнять в ходьбе с предметом, в беге между предметами. Учить ползать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным шагом.
06.03.2025	«Весенняя капель»	Упражнять в ходьбе с предметом, в беге между предметами. Упражнять в умении бросать мяч в корзину (с расстояния 100 – 125 см.) правой рукой

07.03.2025	«Весенняя капель»	Упражнять в ходьбе с предметом, в беге между предметами. Повторить упражнение – катание мяча с продвижением вперёд.
11.03.2025	«Весенняя капель»	Упражнять в ходьбе с предметом, в беге между предметами. Совершенствовать в умении бросать мяч воспитателю двумя руками.
13.03.2025	«Весенняя капель»	Упражнять в ходьбе с предметом, в беге между предметами. Учить сохранять равновесие при ходьбе по извилистой линии, шнуру (2-3 метра длиной)
14.03.2025	«Весенние трели» стр. 184	Упражнять в ходьбе по наклонной доске, в беге по дорожке. Повторить прыжки через параллельные линии (верёвки на расстоянии 20-30 см.)
18.03.2025	«Весенние трели»	Упражнять в ходьбе по наклонной доске, в беге по дорожке. Продолжать учить ползать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным шагом.
20.03.2025	«Весенние трели»	Упражнять в ходьбе по наклонной доске, в беге по дорожке. Упражнять в умении бросать мяч в корзину (с расстояния 100 – 125 см.) левой рукой
21.03.2025	«Весенние трели»	Упражнять в ходьбе по наклонной доске, в беге по дорожке. Повторить упражнение – бросание мяча вперёд двумя руками снизу
25.03.2025	«Весенние трели»	Упражнять в ходьбе по наклонной доске, в беге по дорожке. Совершенствовать детей в умении катать мяч с продвижением вперёд
27.03.2025	«Весенние трели»	Упражнять в ходьбе по наклонной доске, в беге по дорожке. Учить сохранять равновесие при ходьбе с перешагиванием из обруча в обруч.
28.03.2025	«Наши помощники» стр. 216	Упражнять в ходьбе по ребристой доске в беге со сменой направления по сигналу воспитателя. Учить прыгать вверх, касаясь предмета, находящегося в 10 – 15 см. от поднятой руки ребёнка.
<b>Апрель</b>		
01.04.2025	«Наши помощники»	Упражнять в ходьбе по ребристой доске в беге со сменой направления по сигналу воспитателя. Учить ползать по гимнастической стенке вверх и вниз переменным шагом.
03.04.2025	«Наши помощники»	Упражнять в ходьбе по ребристой доске в беге со сменой направления по сигналу воспитателя. Учить катать мяч двумя руками друг другу
04.04.2025	«Наши помощники»	Упражнять в ходьбе по ребристой доске в беге со сменой направления по сигналу воспитателя .Совершенствовать в умении кидать мяч двумя руками от себя

08.04.2025	«Наши помощники»	Упражнять в ходьбе по ребристой доске в беге со сменой направления по сигналу воспитателя. Учить сохранять равновесие при кружении на месте.
10.04.2025	«В гости к бабушке» стр. 216	Упражнять в беге по ограниченной плоскости, в беге с ленточкой. Повторить прыжки вверх, касаясь предмета, находящегося в 10 – 15 см. от поднятой руки ребёнка
11.04.2025	«В гости к бабушке»	Упражнять в беге по ограниченной плоскости, в беге с ленточкой. Закреплять в умении ходить на четвереньках.
15.04.2025	«В гости к бабушке»	Упражнять в беге по ограниченной плоскости, в беге с ленточкой. Продолжать учить мяч, брошенный воспитателем.
17.04.2025	«В гости к бабушке»	Упражнять в беге по ограниченной плоскости, в беге с ленточкой. Совершенствовать в умении бросать мяч вперёд двумя руками от груди
18.04.2025	«В гости к бабушке»	Упражнять в беге по ограниченной плоскости, в беге с ленточкой. Продолжать учить ходить на четвереньках по гимнастической скамейке
22.04.2025	«Планета Земля – наш общий дом» стр. 240	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в беге со сменой направления по сигналу воспитателя. Учить прыгать в глубину (спрыгивать с высоты 20, 30, 40 см.)
24.04.2025	«Планета Земля – наш общий дом»	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в беге со сменой направления по сигналу воспитателя. Повторить лазанье по гимнастической скамейке вверх и вниз приставным шагом.
25.04.2025	«Планета Земля – наш общий дом»	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в беге со сменой направления по сигналу воспитателя. Закреплять в умении ловить мяч, брошенный воспитателем.
29.04.2025	«Планета Земля – наш общий дом»	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в беге со сменой направления по сигналу воспитателя. Учить ловить мяч, брошенный сверстником.
<b>Май</b>		
06.05.2025	«Планета Земля – наш общий дом»	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в беге со сменой направления по сигналу воспитателя. Закреплять в умении сохранять равновесии при беге между извилистыми линиями, шнурами.
13.05.2025	«Солнышко лучистое» стр. 240	Упражнять в ходьбе по ребристой скамейке, в беге с предметами. Продолжать учить прыгать в глубину (спрыгивать с высоты 20, 30, 40 см.)
15.05.2025	«Солнышко лучистое»	Упражнять в ходьбе по ребристой скамейке, в беге с предметами. Повторить лазанье по гимнастической скамейке вверх и вниз переменным шагом.

16.05.2025	«Солнышко лучистое»	Упражнять в ходьбе по ребристой скамейке, в беге с предметами. Продолжать учить детей бросать мяч друг другу стоя.
20.05.2025	Мониторинг	Умеет ходить, бегать, прыгать на двух ногах на месте, с продвижением, вперёд не наталкиваясь на других детей.
22.05.2025	Мониторинг	Умеет менять направление и характер движения по инструкции. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч
23.05.2025	Мониторинг	Умеет рассказать о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности (уши слышать, рот кушать.)
27.05.2025	«Солнышко лучистое»	Упражнять в ходьбе по ребристой скамейке, в беге с предметами. Совершенствовать в умении ходить на четвереньках.
29.05.2025	«Солнышко лучистое»	Упражнять в ходьбе по ребристой скамейке, в беге с предметами. Закреплять в умении сохранять равновесие при ходьбе с перешагиванием из обруча в обруч.
30.05.2025	«Солнышко лучистое»	Упражнять в ходьбе по ребристой скамейке, в беге с предметами. Продолжать учить детей бросать мяч друг другу стоя.
<b>Мониторинг с 19.05.2025 по 23.05.2025</b>		
<b>103 ООД в год</b>		

**Календарно – перспективное планирование образовательной области «Физическое развитие» (Физическая культура)  
(вторая младшая группа)**

<b>Сентябрь</b>		
<b>Мониторинг с 23.09.2024 по 27.09.2024</b>		
<b>Число, месяц, год</b>	<b>Тема</b>	<b>Программное содержание</b>
03.09.2024	ООД № 1 стр. 23	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.
05.09.2024	ООД № 1 стр. 23	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.
06.09.2024	ООД № 2 стр. 24	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.
10.09.2024	ООД № 2 стр. 24	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.
12.09.2024	ООД № 3 стр. 25	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.

13.09.2024	ООД № 3 стр. 25	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.
17.09.2024	ООД № 3 стр. 25	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.
19.09.2024	ООД № 4 стр. 26	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.
20.09.2024	ООД № 4 стр. 26	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.
24.09.2024	Мониторинг	Умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие, в разных направлениях по указанию взрослого, строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Может ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом.
26.09.2024	Мониторинг	Развита самостоятельность, активность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Умеет соблюдать элементарные правила в подвижных играх, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве. Умеет прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места
27.09.2024	Мониторинг	Катает мяч в заданном направлении с расстояния, бросает и ловит мяч двумя руками одновременно. Знает о значении для здоровья утренней гимнастики, закаливания, соблюдения режима дня, о полезной и вредной пище. Умеет различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), знает об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними

### Октябрь

01.09.2024	ООД № 4 стр. 26	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.
03.10.2024	ООД № 5 стр. 28	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры :развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.
04.10.2024	ООД № 5 стр. 28	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры :развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.
08.10.2024	ООД № 5 стр. 28	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры :развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.
10.10.2024	ООД № 6 стр. 29	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.
11.10.2024	ООД № 6 стр. 29	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.

15.10.2024	ООД № 6 стр. 29	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.
17.10.2024	ООД № 7 стр. 30	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.
18.10.2024	ООД № 7 стр. 30	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.
22.10.2024	ООД № 7 стр. 30	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.
24.10.2024	ООД № 7 стр. 30	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.
25.10.2024	ООД № 8 стр. 31	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.
29.10.2024	ООД № 8 стр. 31	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.
31.10.2024	ООД № 8 стр. 31	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.
<b>Ноябрь</b>		
01.11.2024	ООД № 8 стр. 31	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.
05.11.2024	ООД № 9 стр. 33	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.
07.11.2024	ООД № 9 стр.33	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.
08.11.2024	ООД № 9 стр. 33	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.
12.11.2024	ООД № 10 стр. 34	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжки из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.
14.11.2024	ООД № 10 стр. 34	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжки из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.
15.11.2024	ООД № 10 стр. 34	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжки из обруча в обруч,

		учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.
19.11.2024	ООД № 11 стр. 35	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.
21.11.2024	ООД № 11 стр. 35	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.
22.11.2024	ООД № 11 стр. 35	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.
26.11.2024	ООД № 12 стр. 37	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.
28.11.2024	ООД № 12 стр. 37	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.
29.11.2024	ООД № 12 стр. 37	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.
<b>Декабрь</b>		
03.12.2024	ООД № 13 стр. 38	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.
05.12.2024	ООД № 13 стр. 38	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.
06.12.2024	ООД № 13 стр. 38	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.
10.12.2024	ООД № 14 стр. 40	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.
12.12.2024	ООД № 14 стр. 40	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.
13.12.2024	ООД № 14 стр. 40	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.
17.12.2024	ООД № 15 стр. 41	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при ползании под дугу.

19.12.2024	ООД № 15 стр. 41	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при ползании под дугу.
20.12.2024	ООД № 15 стр. 41	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при ползании под дугу.
24.12.2024	ООД № 15 стр. 41	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при ползании под дугу.
26.12.2024	ООД № 16 стр. 42	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.
27.12.2024	ООД № 16 стр. 42	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.
<b>с 01.01.2025 по 08.01.2025 праздничные дни-ООД не проводится</b>		
<b>Январь</b>		
09.01.2025	ООД № 16 стр. 42	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.
10.01.2025	ООД № 16 стр. 42	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.
14.01.2025	ООД № 17 стр. 43	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.
16.01.2025	ООД № 17 стр. 43	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.
17.01.2025	ООД № 18 стр. 45	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
21.01.2025	ООД № 18 стр. 45	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
23.01.2025	ООД № 19 стр. 46	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при прокатывании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.
24.01.2025	ООД № 19 стр. 46	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при прокатывании мяча друг другу;

		повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.
28.01.2025	ООД № 20 стр. 47	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохраняя устойчивое равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
30.01.2025	ООД № 20 стр. 47	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохраняя устойчивое равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
31.01.2025	ООД № 20 стр. 47	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохраняя устойчивое равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
<b>Февраль</b>		
04.02.2025	ООД № 21 стр. 50	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.
06.02.2025	ООД № 21 стр. 50	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.
07.02.2025	ООД № 21 стр. 50	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.
11.02.2025	ООД № 22 стр. 51	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.
13.02.2025	ООД № 22 стр. 51	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.
14.02.2025	ООД № 22 стр. 51	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.
18.02.2025	ООД № 23 стр. 52	Упражнять детей в ходьбе с переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.
20.02.2025	ООД № 23 стр. 52	Упражнять детей в ходьбе с переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.
21.02.2025	ООД № 23 стр. 52	Упражнять детей в ходьбе с переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.

25.02.2025	ООД № 24 стр. 53	Упражнять в ходьбе и беге врасыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.
27.02.2025	ООД № 24 стр. 53	Упражнять в ходьбе и беге врасыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.
28.02.2025	ООД № 25 стр. 54	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.
<b>Март</b>		
04.03.2025	ООД № 25 стр. 54	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.
06.03.2025	ООД № 25 стр. 54	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.
07.03.2025	ООД № 26 стр. 56	Упражнять в ходьбе и беге врасыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.
11.03.2025	ООД № 26 стр. 56	Упражнять в ходьбе и беге врасыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.
13.03.2025	ООД № 26 стр. 56	Упражнять в ходьбе и беге врасыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.
14.03.2025	ООД № 27 стр. 57	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.
18.03.2025	ООД № 27 стр. 57	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.
20.03.2025	ООД № 27 стр. 57	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.
21.03.2025	ООД № 28 стр. 58	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
25.03.2025	ООД № 28 стр. 58	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
27.03.2025	ООД № 28 стр. 58	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
28.03.2025	ООД № 28 стр. 58	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в

		ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
<b>Апрель</b>		
01.04.2025	ООД № 29 стр. 60	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
03.04.2025	ООД № 29 стр. 60	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
04.04.2025	ООД № 29 стр. 60	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
08.04.2025	ООД № 30 стр. 61	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
10.04.2025	ООД № 30 стр. 61	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
11.04.2025	ООД № 30 стр. 61	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
15.04.2025	ООД № 31 стр. 62	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.
17.04.2025	ООД № 31 стр. 62	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.
18.04.2025	ООД № 31 стр. 62	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.
22.04.2025	ООД № 31 стр. 62	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.
24.04.2025	ООД № 32 стр. 63	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
25.04.2025	ООД № 32 стр. 63	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
29.04.2025	ООД № 32 стр. 63	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
<b>Май</b>		
06.05.2025	ООД № 32 стр. 63	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
13.05.2025	ООД № 33 стр. 65	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.

15.05.2025	ООД № 33 стр. 65	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.
16.05.2025	ООД № 34 стр. 66	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.
20.05.2025	Мониторинг	Умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие, в разных направлениях по указанию взрослого, строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Может ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом.
22.05.2025	Мониторинг	Развита самостоятельность, активность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Умеет соблюдать элементарные правила в подвижных играх, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве. Умеет прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места
23.05.2025	Мониторинг	Катает мяч в заданном направлении с расстояния, бросает и ловит мяч двумя руками одновременно. Знает о значении для здоровья утренней гимнастики, закаливания, соблюдения режима дня, о полезной и вредной пище. Умеет различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), знает об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними
27.05.2025	ООД № 35 стр. 67	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.
29.05.2025	ООД № 34 стр. 66	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.
30.05.2025	ООД № 35 стр. 67	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке
<b>Мониторинг с 19.05.2025 по 23.05.20235</b>		
<b>103 ООД в год</b>		

**Календарно-перспективное планирование образовательной области  
Физическое развитие «Физическая культура»  
(средняя группа)**

Число, месяц, год	Тема	Программное содержание
<b>Сентябрь</b>		
<b>Мониторинг с 23.09.2024 по 27.09.2024 года</b>		
03.09.2024	ООД № 1 стр. 19	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола(земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.
05.09.2024	ООД № 2 стр. 20	Закреплять умение детей ходить и бегать в колонне по одному; продолжать учить сохранять устойчивое

		равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в прыжках на двух ногах до предмета.
06.09.2024	ООД № 3 стр. 21	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и враспынную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.
10.09.2024	ООД № 4 стр. 21	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.
12.09.2024	ООД № 5 стр. 23	Упражнять в прыжках в высоту на двух ногах до предмета. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу. Продолжать учить ползать на четвереньках по прямой в шеренге, не мешая друг другу
13.09.2024	ООД № 6 стр. 23	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.
17.09.2024	ООД № 7 стр. 24	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2- 3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.
19.09.2024	ООД № 8 стр. 26	Учить детей бросать мяч и ловить его двумя руками. Упражнять в умении лазать под дугу поточным способом. Упражнять в умении прыгать на двух ногах между предметами.
20.09.2024	ООД № 9 стр. 26	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.
24.09.2024	Мониторинг	Метает мяч разными способами правой и левой руками, отбивает о пол. Ловит мяч с расстояния. Строится по заданию взрослого в шеренгу, в колонну по одному, парами, в круг
26.09.2024	Мониторинг	В прыжках в длину с места сочетает отталкивание со взмахом рук, прыгает через скакалку, ориентируется в пространстве. Проявляет организованность, самостоятельность, инициативность в организации и выполнении правил подвижных игр.
27.09.2024	Мониторинг	Умеет ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Знает о значении для здоровья утренней гимнастики, закаливания, соблюдения режима дня. Имеет представление о частях тела, о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел)
<b>Октябрь</b>		
01.09.2024	ООД № 10 стр. 26	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
03.10.2024	ООД № 11 стр. 28	Упражнять в равновесии при ходьбе по доске с перешагиванием через кубики. Учить лазать под шнур с опорой на ноги и колени. Упражнять в прыжках на двух ногах до предмета.

04.10.2024	ООД № 12 стр. 29	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.
08.10.2024	ООД № 13 стр. 30	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.
10.10.2024	ООД № 14 стр. 32	Учить сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Упражнять в прыжках на двух ногах с перепрыгиванием через предмет.
11.10.2024	ООД № 15 стр. 32	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.
15.10.2024	ООД № 16 стр. 33	Учить детей находить своё место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.
17.10.2024	ООД № 17 стр. 34	Продолжать учить детей прыгать на двух ногах. Упражнять в умении прокатывать мяч между 4 – 5 предметами руками, сложенными сосочком.
18.10.2024	ООД № 18 стр. 34	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.
22.10.2024	ООД № 19 стр. 35	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, лазанье под дугу.
24.10.2024	ООД № 20 стр. 35	Повторить лазанье под дугу, прыжки на двух ногах через 4 – 5 линий. Продолжать учить подбрасывать мяч двумя руками и ловить его
25.10.2024	ООД № 21 стр. 36	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.
29.10.2024	ООД № 22 стр. 36	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, ходьбе и беге в рассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.
31.10.2024	ООД № 23 стр. 37	Закреплять умение лазать под шнур, натянутый на высоте 40 см. Упражнять в умении прокатывать мяч по дорожке и пробежать за ним.
<b>Ноябрь</b>		
01.11.2024	ООД № 24 стр. 38	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.
05.11.2024	ООД № 25 стр. 39	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.

07.11.2024	ООД № 26 стр. 40	Повторить ходьбу в равновесии по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Совершенствовать в умении перепрыгивать через несколько шнуров. Отрабатывать умение подбрасывать мяч двумя руками и ловить его.
08.11.2024	ООД № 27 стр. 40	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнения в прыжках.
12.11.2024	ООД № 28 стр. 41	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.
14.11.2024	ООД № 29 стр. 42	Продолжать упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами. Учить перебрасывать мяч друг другу и ловить его.
15.11.2024	ООД № 30 стр. 43	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.
19.11.2024	ООД № 31 стр. 43	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках
21.11.2024	ООД № 32 стр. 44	Учить детей бросать мяч о пол одной рукой и ловить его двумя руками. Упражнять в ползании с опорой на ладони и ступни в прямом направлении.
22.11.2024	ООД № 33 стр. 45	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением
26.11.2024	ООД № 34 стр. 45	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия
28.11.2024	ООД № 35 стр. 46	Учить ходить по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Упражнять в умении ползать по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.
29.11.2024	ООД № 36 стр. 46	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.
<b>Декабрь</b>		
03.12.2024	ООД № 1 стр. 48	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствия
05.12.2024	ООД № 2 стр. 49	Учить детей сохранять равновесие при ходьбе по шнуру, положенному по кругу; упражнять в прыжках на двух ногах через шнуры. Упражнять в прокатывании мячей между предметами.
06.12.2024	ООД № 3 стр. 49	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.
10.12.2024	ООД № 4 стр. 50	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги;

		развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.
12.12.2024	ООД № 5 стр. 51	Упражнять в прыжках со скамейки, прокатывании мячей между предметами. Развивать умение бегать по назначенному месту(дорожке).
13.12.2024	ООД № 6 стр. 51	Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.
17.12.2024	ООД № 7 стр. 52	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках
19.12.2024	ООД № 8 стр. 54	Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу с расстояния 2 метра. (способ – двумя руками из – за головы, ноги в стойке на ширине плеч). Упражнять в ползании «по – медвежьи». Учить перешагивать через набивные мячи в движении.
20.12.2024	ООД № 9 стр. 54	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.
24.12.2024	ООД № 10 стр. 54	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии.
26.12.2024	ООД № 11 стр. 56	Совершенствовать в умении ползать на четвереньках по гимнастической скамейке. Упражнять в равновесии при хождении по скамейке с дополнительными заданиями. Упражнять в прыжках из обруча в обруч
27.12.2024	ООД № 12 стр. 56	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.
<b>с 01.01.2025 по 08.01.2025 праздничные дни – ООД не проводятся</b>		
<b>Январь</b>		
09.01.2025	ООД № 13 стр. 57	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках
10.01.2025	ООД № 14 стр. 58	Упражнять в равновесии при хождении по канату. Учить выполнять прыжки слева и справа каната. Закреплять умение подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками.
14.01.2025	ООД № 15 стр. 59	Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.
16.01.2025	ООД № 16 стр. 59	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.
17.01.2025	ООД № 17 стр. 60	Упражнять в умении перебрасывать малый мяч одной рукой о пол. Закреплять умение прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь. Упражнять в равновесии при ходьбе на носках между предметами.
21.01.2025	ООД № 18 стр. 60	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы (постройки)
23.01.2025	ООД № 19 стр. 61	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на

		четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.
24.01.2025	ООД № 20 стр. 62	Закреплять в умении прокатывать мячи друг другу, в ползании на четвереньках с опорой на ладони и ступни в прямом направлении.
28.01.2025	ООД № 21 стр. 62	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия метанием снежков на дальность.
30.01.2025	ООД № 22 стр. 63	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.
31.01.2025	ООД № 23 стр. 64	Учить детей подлезать под шнур, не касаясь руками пола. Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке боком, в прыжках на двух ногах между предметами.
<b>Февраль</b>		
04.02.2025	ООД № 24 стр. 64 (повторить ООД № 21)	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия метанием снежков на дальность.
06.02.2025	ООД № 25 стр. 65	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.
07.02.2025	ООД № 26 стр. 66	Продолжать упражнять в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи, в прыжках через шнур, положенный на пол. Закреплять умение перебрасывать мячи друг другу
11.02.2025	ООД № 27 стр. 67	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.
13.02.2025	ООД № 28 стр. 67	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.
14.02.2025	ООД № 29 стр. 68	Упражнять в прыжках на двух ногах через шнуры, прокатывании мячей друг другу. Закреплять умение ходить на носках в чередовании с обычной ходьбой
18.02.2025	ООД № 30 стр. 68	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.
20.02.2025	ООД № 31 стр. 69	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.
21.02.2025	ООД № 32 стр. 70	Учить детей метать мешочек с песком левой и правой рукой в вертикальную цель. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в прыжках на двух ногах между предметами.
25.02.2025	ООД № 33 стр. 70	Упражнять в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.
27.02.2025	ООД № 34 стр. 70	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.
28.02.2025	ООД № 35 стр. 71	Совершенствовать в умении ползать «по – медвежьей» по гимнастической скамейке. Продолжать учить ходить по гимнастической скамейке боком приставным шагом.
<b>Март</b>		
04.03.2025	ООД № 36 стр. 72	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения

06.03.2025	ООД № 1 стр. 72	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках
07.03.2025	ООД № 2 стр. 73	Учить прыгать на двух ногах через короткую скакалку, сохранять равновесие при ходьбе по наклонной доске
11.03.2025	ООД № 3 стр. 73	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.
13.03.2025	ООД № 4 стр. 74	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную
14.03.2025	ООД № 5 стр. 75	Продолжать упражнять в прыжках в длину с места. Учить детей перебрасывать мяч через шнур двумя руками из – за головы. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу сидя на полу
18.03.2025	ООД № 6 стр. 76	Упражнять детей в ходьбе по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке
20.03.2025	ООД № 7 стр. 76	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке
21.03.2025	ООД № 8 стр. 77	Совершенствовать в умении прокатывать мяч между предметами. Учить ползать по гимнастической скамейке с мешочком на спине, ходить с мешочком на голове, сохраняя равновесие
25.03.2025	ООД № 9 стр. 77	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно)
27.03.2025	ООД № 10 стр. 78	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по – медвежь»; упражнения в равновесии и прыжках.
28.03.2025	ООД № 11 стр. 79	Учить лазать по гимнастической стенке. Упражнять в ходьбе по доске, лежащей на полу на носках, в прыжках на двух ногах через шнуры
<b>Апрель</b>		
01.04.2025	ООД № 12 стр. 79	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.
03.04.2025	ООД № 13 стр. 80	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную, повторить задания в равновесии и прыжках
04.04.2025	ООД № 14 стр. 81	Упражнять в равновесии на гимнастической скамейке. Закрепить умение прыгать через шнуры. Развивать глазомер и силу рук при метании в горизонтальную цель
08.04.2025	ООД № 15 стр. 82	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.

10.04.2025	ООД № 16 стр. 82	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.
11.04.2025	ООД № 17 стр. 83	Продолжать упражнять в метании мячей, в прыжках в длину с места. Учить отбивать мяч одной рукой несколько раз.
15.04.2025	ООД № 18 стр. 84	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.
17.04.2025	ООД № 19 стр. 84	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.
18.04.2025	ООД № 20 стр. 85	Продолжать развивать глазомер и силу рук при метании в горизонтальную цель; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в прыжках на двух ногах
22.04.2025	ООД № 21 стр. 85	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер
24.04.2025	ООД № 22 стр. 86	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
25.04.2025	ООД № 23 стр. 87	Упражнять в равновесии на гимнастической скамейке, в прыжках на двух ногах.
29.04.2025	ООД № 24 стр. 87	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча
<b>Май</b>		
06.05.2025	ООД № 25 стр. 88	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места
13.05.2025	ООД № 26 стр. 89	Продолжать упражнять в равновесии на гимнастической скамейке, в прыжках в длину с места. Учить прокатывать мячи между кубиками
15.05.2025	ООД № 27 стр. 89	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.
16.05.2025	ООД № 28 стр. 89	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
20.05.2025	Мониторинг	Метает мяч разными способами правой и левой руками, отбивает о пол. Ловит мяч с расстояния. Строится по заданию взрослого в шеренгу, в колонну по одному, парами, в круг
22.05.2025	Мониторинг	В прыжках в длину с места сочетает отталкивание со взмахом рук, прыгает через скакалку, ориентируется в пространстве. Проявляет организованность, самостоятельность, инициативность в организации и выполнении правил подвижных игр.
23.05.2025	Мониторинг	Умеет ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Знает о значении для здоровья утренней гимнастики, закаливания, соблюдения режима дня.

		Имеет представление о частях тела, о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел)
27.05.2025	ООД № 29 стр. 90	Продолжать учить прыгать через короткую скакалку, перебрасывать мячи друг другу. Развивать глазомер при метании мешочков на дальность
29.05.2025	ООД № 30 стр. 90	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и беге по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.
30.05.2025	ООД № 31 стр. 91	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.
<b>Мониторинг с 19.05.2025 по 23.05.2025 года</b>		
<b>103 ООД в год</b>		

**Календарно – перспективное планирование образовательной области  
Физическое развитие «Физическая культура»  
(старшая группа)**

Число, месяц, год	Тема	Программное содержание
<b>Сентябрь</b>		
<b>Мониторинг с 23.09.2024 по 27.09.2024 года</b>		
03.09.2024	ООД № 1 стр.15	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперёд и перебрасывании мяча
05.09.2024	ООД № 2 стр. 17	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперёд и бросках мяча о пол.
06.09.2024	ООД № 3 стр. 17	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках
10.09.2024	ООД № 4 стр. 17	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх
12.09.2024	ООД № 5 стр. 20	Развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх; упражнять в ползании на четвереньках между предметами
13.09.2024	ООД № 6 стр. 20	Повторить ходьбу и бег между предметами, враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом
17.09.2024	ООД № 7 стр. 21	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
19.09.2024	ООД № 8 стр. 23	Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени; в перебрасывании мячей друг другу. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры

20.09.2024	ООД № 9 стр. 24	Повторить бег продолжительностью до 1 минуты; упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.
24.09.2024	Мониторинг	Умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Участвует в играх с элементами и соревнования, играх-эстафетах, в спортивных играх и упражнениях
26.09.2024	Мониторинг	Умеет лазать по гимнастической стенке, прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку. Умеет ориентироваться в пространстве, перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться, выполнять повороты в колонне
27.09.2024	Мониторинг	Умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цель, отбивает и ловит мяч. Знаком с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Знает о важных и вредных факторах для здоровья, о значении для здоровья утренней гимнастики, закаливания, соблюдения режима дня, о роли гигиены.
<b>Октябрь</b>		
01.10.2024	ООД № 10 стр. 24	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
03.10.2024	ООД № 11 стр. 26	Разучить пролезание в обруч прямо и боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
04.10.2024	ООД № 12 стр. 27	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер
08.10.2024	ООД № 13 стр. 28	Упражнять детей в беге; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча
10.10.2024	ООД № 14 стр. 29	Упражнять детей в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча
11.10.2024	ООД № 15 стр. 29	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.
15.10.2024	ООД № 16 стр. 30	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.
17.10.2024	ООД № 17 стр. 32	Упражнять в прыжках с высоты; в ползании на четвереньках с переползанием через препятствия; развивать координацию движений при перебрасывании мяча
18.10.2024	ООД №18 стр. 32	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

22.10.2024	ООД № 19 стр. 33	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии
24.10.2024	ООД № 20 стр. 34	Развивать координацию движений глазомер при метании в цель; в ползании на четвереньках между предметами, упражнять в равновесии.
25.10.2024	ООД № 21 стр. 35	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровые упражнения с прыжками
29.10.2024	ООД № 22 стр. 35	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках
31.10.2024	ООД № 23 стр. 37	Упражнять в ползании на четвереньках с переползанием через препятствия; в равновесии и прыжках.
<b>Ноябрь</b>		
01.11.2024	ООД № 24 стр. 37	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».
05.11.2024	ООД № 25 стр. 39	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.
07.11.2024	ООД № 26 стр. 41	Упражнять в равновесии, развивая координацию движений, в прыжках; учить перебрасывать мячи в шеренгах
08.11.2024	ООД № 27 стр. 41	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.
12.11.2024	ООД № 28 стр. 42	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами
14.11.2024	ООД № 29 стр. 43	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой, и ведение мяча в ходьбе
15.11.2024	ООД № 30 стр. 43	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.
19.11.2024	ООД № 31 стр. 44	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом
21.11.2024	ООД № 32 стр. 45	Упражнять в ведении мяча в ходьбе, в сохранении равновесии при ползании на четвереньках; ходьбе между предметами.
22.11.2024	ООД № 33 стр. 45	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом
26.11.2024	ООД № 34 стр. 46	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках

28.11.2024	ООД № 35 стр. 47	Упражнять в подлезании под шнур, в прыжках, в ходьбе между предметами на носках
29.11.2024	ООД № 36 стр. 47	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом
<b>Декабрь</b>		
03.12.2024	ООД № 1 стр. 48	Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча
05.12.2024	ООД № 2 стр. 49	Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить перебрасывание мяча
06.12.2024	ООД № 3 стр. 50	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность
10.12.2024	ООД № 4 стр. 51	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд; упражнять в ползании и переброске мяча
12.12.2024	ООД № 5 стр. 52	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд; упражнять в ползании и прокатывании мяча
13.12.2024	ООД № 6 стр. 52	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель
17.12.2024	ООД № 7 стр. 53	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия
19.12.2024	ООД № 8 стр. 54	Закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия
20.12.2024	ООД № 9 стр. 54	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель
24.12.2024	ООД № 10 стр. 55	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках
26.12.2024	ООД № 11 стр. 57	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках
27.12.2024	ООД № 12 стр. 57	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.
<b>Январь</b>		
<b>с 01.01.2025 по 08.01.2025 праздничные дни – ООД не проводятся</b>		
09.01.2025	ООД № 13 стр. 57	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске;

		упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо
10.01.2025	ООД № 14 стр. 60	Формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мячей друг другу.
14.01.2025	ООД № 15 стр. 61	Продолжать учить передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.
16.01.2025	ООД № 16 стр. 61	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой
17.01.2025	ООД № 17 стр. 63	Разучить прыжок в длину с места; упражнять в переползании через предметы и подлезании под дугу, в перебрасывании мячей друг другу.
21.01.2025	ООД № 18 стр. 63	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием
23.01.2025	ООД № 19 стр. 63	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии
24.01.2025	. ООД № 20 стр.65	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу; в пролезании в обруч; в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи
28.01.2025	ООД № 21 стр.65	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.
30.01.2025	ООД № 22 стр. 65	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек
31.01.2025	ООД № 23 стр. 66	Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками
<b>Февраль</b>		
04.02.2025	ООД № 24 стр. 66	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.
06.02.2025	ООД № 25 стр. 68	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину
07.02.2025	ООД № 26 стр. 69	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.
11.02.2025	ООД № 27 стр. 69	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергично отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.
13.02.2025	ООД № 28 стр. 70	Повторить прыжки; упражнять в ползании на четвереньках, в перебрасывании мяча

14.02.2025	ООД № 29 стр. 71	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками
18.02.2025	ООД № 30 стр. 71	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через неё
20.02.2025	ООД № 31 стр. 71	Разучить метание в вертикальную цель; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; в ходьбе на носках между предметами, в прыжках
21.02.2025	ООД № 32 стр. 72	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метании снежков в цель и на дальность
25.02.2025	ООД № 33 стр.73	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом
27.02.2025	ООД № 34 стр.73	Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в беге и прыжках.
28.02.2025	ООД № 35 стр.74	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий
<b>Март</b>		
04.03.2025	ООД № 36 стр. 75	Упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнур) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
06.03.2025	ООД № 1 стр. 76	Разучить ходьбу по канату (шнур) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча
07.03.2025	ООД № 2 стр. 77	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер
11.03.2025	ООД № 3 стр. 78	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами
13.03.2025	ООД № 4 стр. 79	Повторить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков на цель, в ползании на четвереньках
14.03.2025	ООД № 5 стр. 80	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками
18.03.2025	ООД №6 стр. 80	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках
20.03.2025	ООД № 7 стр. 81	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках
21.03.2025	ООД № 8 стр. 82	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом
25.03.2025	ООД № 9 стр. 83	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии

27.03.2025	ООД №10 стр. 83	Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; в ползании на четвереньках, в равновесии
28.03.2025	ООД № 11 стр. 84	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.
<b>Апрель</b>		
01.04.2025	ООД № 12 стр. 85	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании
03.04.2025	ООД № 13 стр. 86	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и бросании мяча вверх
04.04.2025	ООД № 14 стр. 87	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки – перебежки», эстафету с большим мячом
08.04.2025	ООД № 15 стр. 87	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей
10.04.2025	ООД № 16 стр. 88	Повторить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей, пролезани в обруч
11.04.2025	ООД № 17 стр. 89	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом
15.04.2025	ООД № 18 стр. 89	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия
17.04.2025	ООД № 19 стр. 89	Повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия
18.04.2025	ООД № 20 стр.89	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом
22.04.2025	ООД № 21 стр. 91	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках
24.04.2025	ООД № 22 стр. 91	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в прыжках; ходьбе на носках
25.04.2025	ООД № 23 стр. 93	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии
29.04.2025	ООД № 24 стр.93	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках с мячом.
<b>Май</b>		
06.05.2025	ООД № 25 стр. 94	Упражнять в равновесии, ходьбе приставным шагом, в прыжках попеременно на правой и левой ноге попеременно.
13.05.2025	ООД № 26 стр. 95	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).

15.05.2025	ООД № 27 стр. 96	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча
16.05.2025	ООД № 28 стр. 95	Упражнять детей в прыжках в длину с разбега; в забрасывании мяча в корзину, в лазанье под дугу
20.05.2025	Мониторинг	Умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Участвует в играх с элементами и соревнования, играх-эстафетах, в спортивных играх и упражнениях
22.05.2025	Мониторинг	Умеет лазать по гимнастической стенке, прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку. Умеет ориентироваться в пространстве, перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться, выполнять повороты в колонне
23.05.2025	Мониторинг	Умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цель, отбивает и ловит мяч. Знаком с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Знает о важных и вредных факторах для здоровья, о значении для здоровья утренней гимнастики, закаливания, соблюдения режима дня, о роли гигиены.
27.05.2025	ООД № 29 стр. 96	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом
29.05.2025	ООД № 30 стр. 96	Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем
30.05.2025	ООД № 31 стр. 97	Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем

**Мониторинг с 19.05. 2025 по 23.05.2025**

**103 ООД в год**

**Перспективно – календарное планирование спортивных мероприятий  
(в разновозрастной группе)**

<b>Сроки проведения мероприятия</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Цели и задачи мероприятия</b>
<b>Дни здоровья</b>		
Октябрь 2024	«Здоровым быть здорово!»	<p><b>Цель:</b> Приобщение детей к здоровому образу жизни</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закреплять культурно-гигиенические знания детей;</li> <li>- развивать двигательные навыки;</li> <li>- воспитывать выдержку и внимание в играх и эстафетах;</li> </ul>

		- создать радостное эмоциональное настроение.
Февраль 2025г.	«Где ты прячешься, здоровье?»	<p><b>Цель:</b> формирование знаний о здоровом образе жизни.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей:</li> <li>- развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни:</li> <li>- развивать мышление, умозаключение, речь, память, внимание.</li> </ul>
Май 2025 г.	«Здоровье – наш друг»	<p><b>Цель:</b> Сохранять и укреплять здоровье детей.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-закрепить знания о необходимых культурно-гигиенических навыках.</li> <li>- воспитывать интерес к ЗОЖ и спорту.</li> <li>- развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах;</li> <li>- создать радостное эмоциональное настроение.</li> </ul>
<b>Спортивные праздники</b>		
Сентябрь 2024	«Весёлые старты»	<p><b>Цель:</b> Укрепление здоровья детей в совместных командных играх, привлечение детей к здоровому образу жизни через спортивные развлечения.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <p><b>Оздоровительные:</b> способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки.</p> <p><b>Образовательные:</b> формировать двигательные умения и навыки; формировать представление детей об оздоровительном воздействии физических упражнений на организм; обучать игре в команде.</p> <p><b>Развивающие:</b> развивать быстроту, силу, ловкость, меткость, память. развивать интерес к спортивным играм;</p> <p><b>Воспитательные:</b> воспитывать в детях потребность в ежедневных физических упражнениях; развивать чувство товарищества, взаимопомощь, интерес к физической культуре.</p>
Январь 2025	«Всемирный день снега»	<p><b>Цели мероприятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомить детей со Всемирным днём снега (Международным днём зимних видов спорта);</li> <li>- приобщить к спорту;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- сплотить детский коллектив посредством командных игр, в детях дружелюбие, стремление к взаимовыручке, умение радоваться успехам других;</li> <li>- показать родителям и зрителям способности и таланты детей;</li> <li>- создать радостную и праздничную атмосферу</li> </ul>
<b>Физкультурные досуги и развлечения</b>		
25.04.2025	<b>Спортивное развлечение</b> «Веселый огород»	<b>Задачи:</b> развивать эмоциональную сферу ребенка, память, внимание; развивать элементы творчества в играх; закреплять знания об овощах
28.11.2024	<b>Физкультурный досуг</b> «Волшебная страна Детства»	<b>Задачи:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать коммуникативное поведение детей;</li> <li>- физические качества при помощи игр, эстафет, танца–игры; эмоциональную отзывчивость детей;</li> <li>- укреплять здоровье детей;</li> <li>- воспитывать потребность к здоровому образу жизни.</li> </ul>
27.05.2025	<b>Спортивное развлечение</b> «Страна весёлой Игрульки».	<b>Цель развлечения:</b> Поднять настроение детям, учить проявлять активность, самостоятельность и инициативу. <b>Задачи:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем;</li> <li>- развивать у детей выдержку, инициативу, воображение;</li> <li>- повысить активность детей;</li> <li>- развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыками коллективной и слаженной деятельности.</li> </ul>

### **Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников**

Основной целью взаимодействия педагогов и родителей (законных представителей) детей дошкольного возраста является «установление доверительного делового контакта» между семьей и ДОО. Для достижения этой цели важно осуществлять дифференцированный подход в работе с семьей, в зависимости от образовательных потребностей родителей (законных представителей) в отношении ребенка и их воспитательных установок, и позиции, выстраивание профессионального диалога с родителями.

В первую очередь необходимо организовать систему профессиональной поддержки и психолого-педагогической помощи родителям (законным представителям) в воспитании и обучении детей, охране и укреплении их здоровья. Изучение ребенка и его семьи позволит выявить актуальную или потенциальную проблему, разработать или подобрать методы работы над ее устранением. В этом случае должны сочетаться просветительские, консультативные и обучающие направления работы педагогов ДО. При этом очень важно учитывать меру готовности родителей (законных представителей) к сотрудничеству. Родителей (законных представителей), которые открыты для построения взаимодействия с педагогами и готовы принимать профессиональную помощь, можно корректно вовлекать непосредственно в

образовательную деятельность, поддерживать образовательные инициативы семьи, например, посредством создания совместных с ними образовательных проектов. Через вовлечение родителей (законных представителей) в образовательную деятельность более эффективно решаются просветительские, консультативные и обучающие задачи.

Семьи, которые демонстрируют индифферентную позицию, требуют особого внимания и иных методов работы. Деловое доверительное взаимодействие родителей с педагогами ДОО становится особенно актуальным в ситуациях, когда у ребенка наблюдаются трудности в освоении образовательной программы. Важно, чтобы у семьи возникла потребность в оказании содействия педагогам в решении образовательных задач, в создании благоприятных и эмоционально комфортных условий для его развития в ДОО. Приоритетными на начальном этапе в построении взаимодействия с такими родителями (законными представителями) могут быть просветительские и консультативные задачи. Для вовлечения всех родителей (законных представителей) в образовательную деятельность целесообразно использовать специально разработанные дидактические материалы для занятия с детьми в семье. Эти материалы должны сопровождаться подробными инструкциями по их использованию и рекомендациями построению взаимодействия с ребенком.

Незаменимой формой установления доверительного делового контакта между семьей и детским садом является диалог педагога и родителей (законных представителей). Диалог позволяет совместно анализировать поведение или проблемы ребенка, выяснять причины проблем и искать подходящие возможности и пути их решения. В диалоге проходит консультирование родителей (законных представителей) по поводу оптимальной стратегии и тактики образования конкретного ребенка, а также согласование мер, которые могут быть предприняты со стороны ДОО и семьи.

### **Перечень программ, технологий, методической литературы.**

«От рождения до школы» «Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. - 360 с.

#### **Образовательная область «Физическая культура»**

##### **Методические пособия**

Карпухина Н.А. Реализация содержания образовательной деятельности 1,5 – 2 года. — М.: Воронеж 2017.

Карпухина Н.А. Реализация содержания образовательной деятельности 2-3 года. — М.: Воронеж 2017

Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду 3- 4 года. — М.: Мозаика-Синтез, Москва, 2014.

Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, Москва 2010.

Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду 4 -5 лет. — М.: Мозаика-Синтез, Москва, 2014.

Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду 5 -6 лет. — М.: Мозаика-Синтез, Москва, 2014.

Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду 6-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, Москва, 2014.

Теплюк С.Н. Игры – занятия на прогулке 2-4 года. — М.: Мозаика-Синтез, Москва, 2014.

Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр 2-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, Москва, 2014.

Голубева Л.Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких. — М.: Мозаика-Синтез, Москва, 2012