

Автономная некоммерческая организация общеобразовательная организация  
«Прогимназия №14 «Журавушка» города Бугульмы  
(АНО ОО «Прогимназия №14»)

СОГЛАСОВАНА

Старший воспитатель

*Н.В. Киселёва* Киселёва Н.В.

«28» 08 2023 г.

ПРИНЯТА

на педагогическом

совете

Протокол

от «28» 08 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

и введена в действие

приказом директора

АНО ОО

«Прогимназия №14»

№105-од от «28» 08 2023г.

*Е.В. Безрукова* Е.В. Безрукова



Рабочая программа  
образовательной области «Физическое развитие»  
на 2023 – 2024 учебный год

Разработчик:

Миннебаева Раиса Гаппасовна

инструктор по физической культуре  
первой квалификационной категории

Бугульма, 2023

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа образовательной области «Физическое развитие» на 2023 – 2024 учебный год разработана на основании основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования АНО ОО «Прогимназия №14» в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования и ФОП ДО в целях реализации ОП ДО АНО ОО «Прогимназия №14»,», составлена в соответствии с Положением о рабочих программах учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) (дошкольное образование).

Основной целью Программы образовательной области «Физическое + занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

Забота о психическом и физическом здоровье детей

Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей, в том числе эмоционального благополучия

Обеспечение психологически комфортной развивающей среды.

Формирование позитивного отношения детей к себе, к другим и миру в целом.

Способствование оптимизации эмоциональных отношений между родителями и детьми.

Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил.

Продолжение работы по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма.

Способствование формированию правильной осанки.

Обеспечение рационального режима дня, сбалансированное, качественное питание, достаточное пребывание на воздухе; обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярно проветривать.

Развитие физических способностей через подвижные игры, утреннюю гимнастику.

Повышение компетентности родителей в вопросах сохранения, укрепления и формирования здоровья детей.

## **Планируемые результаты образовательной области**

### **«Физическое развитие» Блок «Физическая культура»**

#### **К четырем годам:**

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, 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;

#### **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;

#### **К шести годам:**

- ребенок 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;

- ребёнок настроен положительно по отношению к окружающим, охотно вступает в общение со взрослыми и сверстниками, проявляет сдержанность по отношению к незнакомым людям, при общении со взрослыми и сверстниками ориентируется на общепринятые нормы и правила культуры поведения, проявляет в поведении уважение и привязанность к родителям (законным представителям), демонстрирует уважение к педагогам, интересуется жизнью семьи и ДОО;

### **Планируемые результаты на этапе завершения освоения Программы**

#### **К концу дошкольного возраста:**

- у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;

- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение 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 пеших 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;

### **Задачи образовательной работы по образовательным областям**

#### **«Физическое развитие»**

**От 3 лет до 4 лет.**

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

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

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует 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.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по

гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убежание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, 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 носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

**Строевые упражнения:**

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) *Подвижные игры:* педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

3) *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, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами 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.

1) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог поддерживает стремление ребёнка 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).

## 2) Активный отдых.

Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

### **Планируемые результаты в раннем возрасте**

- у ребенка 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;
- охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;

### **Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательных областей**

«Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

### **Задачи воспитания в образовательных областях**

Образовательная область "Физическое развитие" соотносится с физическим и оздоровительным направлениями воспитания.

Решение задач воспитания в рамках образовательной области "Физическое развитие" направлено на приобщение детей к ценностям "Жизнь", "Здоровье", что предполагает:



формирование у ребёнка возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре;

становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническими нормам и правилами;

воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств.

#### **От 4 лет до 5 лет.**

**Основные задачи** образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- продолжать работу по укреплению физического и психического здоровья детей, закаливанию детского организма, учитывая имеющиеся условия, наполняемость группы, особенности состояния физического развития, здоровья детей, климатические и сезонные особенности региона;

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

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

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.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2x5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над

головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе;

на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держа за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

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; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3) 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, а также региональных и климатических особенностей.

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 «ступаящим шагом» и «полу-ёлочкой».

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

4) **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 и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья.

Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

#### 5) **Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 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.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

### **Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательных областей**

«Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

### **Задачи воспитания в образовательных областях**

Образовательная область "Физическое развитие" соотносится с физическим и оздоровительным направлениями воспитания.

Решение задач воспитания в рамках образовательной области "Физическое развитие" направлено на приобщение детей к ценностям "Жизнь", "Здоровье", что предполагает:

формирование у ребёнка возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре;

становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническим нормам и правилами;

воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств.

### **От 5 лет до 6 лет.**

#### **Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

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

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

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

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

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы

высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и переключивание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). 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 вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет



комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полу-пальцах, на носках, 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, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает 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 команды, стремление к победе, стремление к 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.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

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; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

4) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и 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», «полу-ёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

#### 5) **Формирование основ здорового образа жизни:**

педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) 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 спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно

питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

#### б) **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 и спортивные игры.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 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. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 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, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

#### **Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательных областей**

«Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

### **Задачи воспитания в образовательных областях**

Образовательная область "Физическое развитие" соотносится с физическим и оздоровительным направлениями воспитания.

Решение задач воспитания в рамках образовательной области "Физическое развитие" направлено на приобщение детей к ценностям "Жизнь", "Здоровье", что предполагает:

формирование у ребёнка возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре;

становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническим нормам и правилами;

воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств.

#### **От 6 лет до 7 лет.**

**Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах

безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям;

- удовлетворять естественную потребность детей в движении;

- совершенствовать технику езды на двухколесном велосипеде с разной скоростью, с изменением темпа, по кругу, по дорожке. Учить реагировать на дорожную ситуацию, вовремя притормозить, остановиться в обозначенном месте. Познакомить с понятием «тормозной путь». Способствовать формированию навыков, направленных на поддержание собственного здоровья и безопасности;

- предоставлять детям возможность кататься на самокате (на правой и левой ноге, по прямой, по кругу, с поворотами), скейтбордах, роликовых коньках. Доставлять детям радость от движения. Инструктировать детей об использовании средств защиты от травм (шлем, перчатки, наколенники, налокотники);

- предоставлять детям возможность кататься на лыжах, коньках, играть в хоккей. Заинтересовать детей занятиями зимними видами спорта;

- поддерживать самостоятельную организацию детьми игр народов Поволжья. Способствовать получению детьми положительных эмоций от двигательной активности. Поощрять умение справедливо оценивать результаты игры;

- поощрять умение варьировать и комбинировать татарские подвижные игры;

- создавать возможности для активного участия детей в играх-соревнованиях на национальном празднике «Сабантуй»: «Перетягивание палки», «Перетягивание каната», «Бой с мешками» и др.;

- познакомить с национальным видом спорта – «борьба на поясах» (кэряш);

- формировать представление о значении спорта в жизни человека.

Поддерживать определенные достижения в области физической культуры и спорта.

#### РЕКОМЕНДУЕМЫЙ СПИСОК ПОДВИЖНЫХ ИГР

- Игры с ходьбой и бегом: «Хлопушки», «Бездомный заяц», «Два Мороза», «Перехватчики», «Ловишки», «Ключи», «Скворечники», «Лиса».

- Игры с прыжками: «Скок-перескок», «Лягушата», «Стрекозы», «Воробьи», «Не оставайся на полу».

- Игры с ползанием и лазаньем: «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Кто первый?».

- Игры с метанием: «Передай мяч», «Кто самый меткий?», «Зайцы», «Мяч выше!», «Воробей».

- Эстафеты: «Меткий стрелок», «Стрекоза».

- Игры с элементами соревнования: «Кто быстрее?», «Красивые шары», «Поезд», «Сороконожки».

- Татарские народные игры: «Продаем горшки», «Займи место», «Жмурки», «Угадай и догони», «Мяч по кругу», «Снятие шапки», «Нас было двенадцать девочек», «Тимербай», «Хромая лиса» и др.
- Башкирские народные игры: «Скачки», «Шар на земле» и др.
- Русские народные игры: «Пустое место», «Третий лишний», «Золотые ворота», «Горелки», «Котел», «Я знаю...», «Свечи», «Классы» и др.
- Марийские народные игры: «Бой петухов», «Колышки» и др.
- Мордовские народные игры: «Мяч об узкую стенку», «Шлыган», «Клёк» и др.
- Удмуртские народные игры: «Удмуртские горелки», «Роняя полено», «Поляна – жердь», «Жаворонок» и др.
- Чувашские народные игры: «Выйдем, девочки, играть», «Волк или заяц?», «Икс», «Шарманка» и др.

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

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей;

перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: про-бегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; в-бегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; про-бегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с

перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднятие и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднятие и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, переключивание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:



музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

4) Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двух шажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднятие на горку «лесенкой», «ёлочкой».

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10-15 м); упражнения комплексов гидро-аэробики в воде у бортика и без опоры.

5) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на

здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

**б) Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 -2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

**Дни здоровья:** проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде

одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

### **Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательных областей**

«Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

### **Задачи воспитания в образовательных областях**

Образовательная область "Физическое развитие" соотносится с физическим и оздоровительным направлениями воспитания.

Решение задач воспитания в рамках образовательной области "Физическое развитие" направлено на приобщение детей к ценностям "Жизнь", "Здоровье", что предполагает:

формирование у ребёнка возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре;

становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническим нормам и правилами;

воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств.

### **Содержание образовательной области «Физическое развитие»**

#### **Вторая младшая группа**

Образовательная область «Физическое развитие» включает в себя два блока: «Физическая культура» и «Здоровье».

**Блок «Физическая культура»** осуществляется во время занятий, в режимных моментах, в самостоятельной двигательной активности детей.

Основные формы работы с воспитанниками по блоку «Физическая культура»: занятия, образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной);

образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов;

самостоятельная деятельность детей;

взаимодействие с семьями

общее количество занятий: 72

количество занятий в неделю: 2

**деятельность одного занятия от 3 до 4 лет – 15 минут.**

Исходя из календаря рабочих и выходных дней на 2023-2024год (1 сентября текущего по 31 мая) количество часов, отведенных на образовательную область «Физическое развитие» - 72 часов.

### **Средняя группа**

Образовательная область «Физическое развитие» включает в себя два блока: «Физическая культура» и «Здоровье».

**Блок «Физическая культура»** осуществляется во время занятий, в режимных моментах, в самостоятельной двигательной активности детей.

Основные формы работы с воспитанниками блока «Физическая культура»: образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной);

образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов;

самостоятельная деятельность детей;

взаимодействие с семьями

общее количество занятий: 72

количество занятий в неделю: 2

**длительность одного занятия: средний возраст от 4 до 5 лет – 20 минут**

Формы контроля и возможные варианты его проведения: мониторинг проводится в форме эспресс - диагностики 2 раза в год (октябрь, апрель), с целью

обеспечения возможности оценки динамики достижения детей, своевременной коррекции недостатков, сбалансированности методов, профилактики переутомления воспитанников и не нарушать ход образовательного процесса. Исходя из календаря рабочих и выходных дней на 2023-2024 год (1 сентября текущего по 31 мая) количество часов, отведенных на образовательную область «Физическое развитие» - 72 часов.

### **Старшая группа**

Образовательная область «Физическое развитие» включает в себя два блока: «Физическая культура» и «Здоровье»

. **Блок «Физическая культура»** осуществляется во время занятий, в режимных моментах, в самостоятельной двигательной активности детей.

Основные формы работы с воспитанниками блока «Физическая культура»: образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной);

образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов;

самостоятельная деятельность детей;

взаимодействие с семьями

общее количество занятий: 72

количество занятий в неделю 2 раза, проводится только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды;

**длительность одного занятия: старший возраст от 5 до 6 лет – 25 минут**

Исходя из календаря рабочих и выходных дней на 2023-2024 год (1 сентября текущего по 31 мая) количество часов, отведенных на образовательную область «Физическое развитие» - 72 часов

### **Подготовительная группа.**

Образовательная область «Физическое развитие» состоит из двух блоков: «Физическая культура» и «Здоровье».

**Блок «Физическая культура»** интегрируется с образовательными областями:

- «Физическое развитие» в части решения общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья.

- «Художественно- эстетическое развитие» - развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств.

- «Познавательное развитие» -в части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности.
- «Речевое развитие» -развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение.
- «Социально- коммуникативное развитие» (приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности)

<b>Формы образовательной деятельности</b>			
образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной)	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
<b>Формы организации детей</b>			
Индивидуальные Подгрупповые Групповые	Групповые Подгрупповые Индивидуальные	Индивидуальные Подгрупповые	Групповые Подгрупповые Индивидуальные
Обсуждение проблемных ситуаций Наблюдение на прогулке за окружающим миром Беседы Игры Заучивание потешек скороговорок	На занятиях: Рассматривание картинок и иллюстрации Викторины Сюжетно- ролевые игры Ручной труд Минутки Сказкотерапии Изготовление поделок Рисование	Игры настольно-печатные Рассматривание иллюстраций Сюжетно- ролевая игра Раскрашивание книжек-раскрасок по литературным произведениям продуктивная деятельность	Создание соответствующей предметно-развивающей среды Организация выставок Организация конкурсов Театрализованная деятельность

--	--	--	--

**Методы:** наглядный, словесный, игровой, практический

Формы контроля и возможные варианты его проведения: мониторинг проводится в форме эспресс - диагностики 2 раза в год (октябрь, апрель), с целью обеспечения возможности оценки динамики достижения детей, своевременной коррекции недостатков, сбалансированности методов, профилактики переутомления воспитанников и не нарушать ход образовательного процесса.

Блок «Физическая культура» проводится в форме занятий, осуществляется в режимных моментах, в разных видах организованной и самостоятельной деятельности детей.

Общее количество занятий - 72

количество занятий в неделю - 2 раза, проводится только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям, в форме игрового часа;

**длительность одного занятия - 30 минут.**

Исходя из календаря рабочих и выходных дней на 2023-2024 год (1 сентября текущего по 31 мая) количество часов, отведенных на образовательную область «Физическое развитие» - 72 часов

### Тематическое планирование

#### Вторая младшая группа.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Блок «Физическая культура»	73
	Ходьба и бег	12
	Прыжки	18
	Ползание, лазанье	18



	Катание, бросание, ловля, метание	15
	Координация, равновесие	5
	Спортивные упражнения	5

### Средняя группа

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
	Блок «Физическая культура»	72
	- Упражнения в ходьбе и равновесии	12
	- Упражнения в ползанье, лазанье	15
	- Упражнения в беге	16
	- Упражнения в прыжках	15
	- Упражнения в бросании, ловле, метании	5
	-Строевые упражнения	4
	-Спортивные игры	5

### Старшая группа

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
	Блок «Физическая культура»	72
	- Упражнения в ходьбе и равновесии	14
	- Упражнения в ползанье, лазанье	14
	- Упражнения в беге	16
	- Упражнения в прыжках	10
	- Упражнения в бросании, ловле, метании	8
	-Строевые упражнения	4
	-Спортивные игры	6

**Подготовительная группа**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
	Блок «Физическая культура»	72
	- Упражнения в ходьбе и равновесии	10
	- Упражнения в ползании, лазании	12
	- Упражнения в беге	10
	- Упражнения в прыжках	16
	- Упражнения в бросании, ловле, метании	12
	- Строевые упражнения	4
	- Спортивные игры	8

## ВТОРАЯ МЛАДША ГРУППА №4

№ п/п	Раздел	Тема образовательного предложения	Кол-во часов	Тип образовательного предложения	Основные виды деятельности, содержание	Планируемые результаты	Дата	Примечание
1	Ходьба и бег	«Исэнмесез, эйдэгез таньшабыз»	1	Занятие - путешествие	<p>Двигательная активность</p> <p>Формировать умение сохранять правильную осанку, в положении стоя, сидя в движении.</p> <p>Профилактика нарушения осанки. Приучение детей уметь действовать совместно.</p> <p>-Ходьба и бег небольшими группами за воспитателем</p> <p>-ОРУ без предметов</p> <p>-Ходьба между двумя линиями, сохраняя равновесие</p> <p>-Подвижная игра «Бегите ко мне»</p>	<p>Ребёнок будет ходить и бегать небольшими группами за воспитателем, уверенно ориентируясь в пространстве, проходить между двумя линиями, сохраняя равновесие</p>	01.09.2023г	
2			1				06.09.2023г	
3	Прыжки	«Куяннар урамга чыктылар»	1	Занятие - игра	<p>Двигательная активность, игровая</p> <p>-Ходьба и бег всей группой в прямом направлении за воспитателем</p> <p>-ОРУ без предметов</p>	<p>Ребёнок будет энергично подпрыгивать на двух ногах на месте</p>	08.09.2023г	
4			1				13.09.2023г	

					-Подпрыгивание на двух ногах на месте -Подвижная игра «Догони меня»			
5	Катание, бросание, ловля, метание	«Туп бэйрэме»	1	Занятие, построенное на одном движении	Двигательная активность -Ходьба и бег небольшими группами -ОРУ с мячами -Бросание и ловля мяча двумя руками -Подвижная игра «Мой весёлый, звонкий мяч», малоподвижные игры «Найди мяч», «Надуй мяч»	Ребенок сможет самостоятельно бросать и ловить мяч двумя слегка согнутыми в локтях руками	15.09.2023г	
6			1				20.09.2023г	
7	Ползание, лазанье	«Минем өөм»	1	Занятие - игра	Двигательная активность, игровая -Ходьба и бег колонной по одному всем составом группы -ОРУ без предметов -Подлезание под шнур -Подвижная игра «Найди свой домик»	Ребёнок будет подлезать под шнур, опираясь на ладони и колени и правильно группируясь	22.09.2023г	
8			1				27.09.2023г	
9	Прыжки	«Без ерак иллэргэ барабыз»	1	Занятие - путешествие	Двигательная активность Формировать умение ориентироваться в пространстве, мотивировать детей на участие в совместных играх.	Ребёнок сможет прыгать на двух ногах на месте, изменяя их положение (ноги вместе, ноги врозь)	29.09.2023г	
10			1				04.10.2023г	

					-Ходьба и бег по кругу -Ходьба и бег по ограниченной площади опоры -ОРУ без предметов -Подпрыгивание на двух ногах на месте -Подвижная игра «Поезд»; малоподвижная игра «Угадай, кто кричит?»			
11	Катание , бросание, ловля, метание	«Яшелчә ләрне, жимешлә рне яратам»	1	Занятие - игра	Двигательная активность, игровая -Ходьба и бег с остановкой на сигнал воспитателя; при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги -ОРУ с мячами -Прокатывание мячей в парах (в положении стоя) -Подвижная игра «У медведя во бору»	Ребёнок будет самостоятельно прокатывать мяч по прямой траектории навстречу партнёру	06.10.2023г	
12			1				11.10.2023г	
13	Ползание, лазанье	«Без барабыз тар сукмактан»	1	Занятие по единому сюжету	Двигательная активность, игровая -Ходьба и бег с остановкой на сигнал воспитателя -Подлезание под дуги -ОРУ без предметов - Ходьба по уменьшенной	Ребёнок будет энергично с опорой на ладони и колени подлезать под дуги, правильно группироваться, затем выпрямляться и хлопать в ладони над собой	13.10.2023г	
14			1				18.10.2023г	

					площади опоры  -Подвижная игра «Бежать к флажку»; малоподвижная игра «Угадай, чей голосок?»			
15	Катание , бросание, ловля, метание	«Тычкан нар»	1	Занятие по единому сюжету	Двигательная активность -Ходьба и бег по кругу -ОРУ с мячами -Отталкивание мяча при прокатывании друг другу (положение сидя) -Ползание на четвереньках -Подвижная игра «Мыши в кладовой»	Ребёнок сможет энергично отталкивать мяч при прокатывании друг другу, выдерживая направление движения	20.10.2023г	
16			1				25.10.2023г	
17	Ходьба и бег	«Тычкан белёный-быз»	1	Занятие по единому сюжету	Двигательная активность Воспитывать умение самостоятельно действовать; формировать основные движения. -Ходьба и бег -Ходьба по ограниченной площади опоры; мягко приземляться в прыжках -ОРУ без предметов -Подвижная игра «Мыши в кладовой»; малоподвижная игра «Где спрятался мышонок?»	Ребёнок сможет ходить по ограниченной площади опоры	27.10.2023	
18			1				01.11.2023	
19	Прыжок	«С кочки	1	Занятие -	Двигательная активность,	Ребёнок сможет прыгать из	03.11.2023	

20	и	на кочку»	1	игра	игровая -Ходьба колонной по одному; прыжки из обруча в обруч -ОРУ в обручах -Прокатывание мяча -Подвижная игра «Трамвай»	обруча в обруч, приземляясь на полусогнутые ноги	08.11.2023	
21	Катание	«Без таза балалар»	1	Занятие - игра	Двигательная активность, игровая -Ходьба колонной по одному  -ОРУ с мячами -Ловля мяча, брошенного воспитателем и обратно -Ползание на четвереньках -Подвижная игра «Трамвай»	Ребёнок будет ловить мяч, брошенный воспитателем и возвращать его назад	10.11.2023	
22	, бросание, ловля, метание		1				15.11.2023	
23	Координация, равновесие	«Урман буйлап»»	1	Занятие - игра	Двигательная активность, игровая -Ходьба колонной по одному -Ползание на четвереньках -Ору без предметов -Ходьба по уменьшенной площади между шнурами -Подвижная игра «Шагаем по дорожке»	Ребенок будет уверенно ходить по уменьшенной площади опоры между шнурами, сохраняя равновесие и держа голову прямо	17.11.2023	
24			1				22.11.2023	
25	Ходьба	«Чебилэр»	1	Занятие по единому сюжету	Двигательная активность -Ходьба и бег в рассыпную, используя всю площадь зала;	Ребёнок будет ходить и бегать в рассыпную по всему залу, не наталкиваясь	24.11.2023	
26	и бег		1				29.11.2023	

					<p>ходьба по доске, прыжки -ОРУ без предметов -Подвижная игра «Наседка и цыплята»; малоподвижная игра «Лошадки»</p>	друг на друга		
27	Катание , бросание, ловля, метание	«Бергэ кызык атларга»	1	Занятие, построенное на одном движении	<p>Двигательная активность -Ходьба и бег по кругу -ОРУ с мячами -Бросание мяча из-за головы -Подвижная игра «Поезд»</p>	Ребёнок будет энергично бросать мяч из-за головы	01.12.2023	
28			1				06.12.2023	
29	Катание , бросание, ловля, метание	«Кошлар»	1	Занятие - игра	<p>Двигательная активность, игровая -Ходьба и бег в рассыпную; -Бросание мяча двумя руками в корзину -Ползание под дугой -ОРУ с мячами -Подвижная игра «Птички и птенчики»</p>	Ребёнок будет бросать мяч в корзину двумя руками снизу, вперёд и вверх	08.12.2023	
30			1				13.12.2023	
31	Ползан	«Песинең	1	Занятие по	Двигательная активность	Ребёнок будет уверенно	15.12.2023	



32	ие, лазанье	туган кене»	1	единому сюжету	-Ходьба и бег по кругу -Подлезание под шнур, не касаясь руками; -Ходьба по доске -ОРУ без предметов -Подвижная игра «Воробышки»; малоподвижная игра «Каравай»	подлезать под шнур, делая шаг вперед, немного приседая, и перемещая вперед голову и туловище, а затем вторую ногу	20.12.2023	
33	Ходьба и бег	«Күңелле карусель»	1	Занятие - игра	Двигательная активность, игровая -Перестроение и ходьба парами -Ходьба по доске -ОРУ без предметов -Прыжки с продвижением вперед -Подвижная игра «Кролики»	Ребёнок сможет перестраиваться и ходить парами, прыгать на двух ногах с продвижением вперед; ходить по доске, сохраняя равновесие	22.12.2023	
34			1				27.12.2023	
35	Катание , бросание, ловля, метание	«Батыр малайлар»	1	Занятие - игра	Двигательная активность, игровая -Ходьба и бег в рассыпную; -Прокатывание мяча вокруг предмета -ОРУ без предметов -Подвижные игры: «Трамвай», «Мой весёлый звонкий мяч», «Угадай, кто кричит?»	Ребёнок будет прокатывать мяч вокруг предметов, наклонившись вперед и согнув немного колени	29.12.2023	
36			1				10.01.2024	
37	Катание	«Күңелле	1	Занятие -	Двигательная активность,	Ребёнок сможет энергично	12.01.2024	

38	, бросани е, ловля, метание	балалар»	1	игра	игровая -Ходьба парами и бег врассыпную; -ОРУ с мячами -Прокатывание мяча под дугой; -Подлезание под дугу не касаясь руками пола -Подвижная игра «Прокати мяч с горки»	прокатывать мяч под дугой, наклонившись вперёд и согнув немного колени	17.01. 2024	
39	Ползан ие, лазанье	“Бездә кунакта төлке»	1	Занятие - игра	Двигательная активность, игровая -Ходьба и бег с остановкой на сигнал воспитателя; - Подлезание под шнур, не касаясь руками пола -ОРУ без предметов - Ходьба по доске -Подвижная игра «Мыши в кладовой»	Ребёнок будет уверенно подлезать под шнур, делая шаг вперед, немного приседая, и перемещая вперед голову и туловище, а затем вторую ногу	19.01.2024	
40			1				24.01.2024	
41	Прыжк и	«Кош ишегалд ы»	1	Занятие по единому сюжету	Двигательная активность -Ходьба и бег врассыпную; -Прыжки из обруча в обруч -Хождение переменными шагами через шнур -ОРУ в обручах -Подвижная игра «Птички в гнездышке»	Ребёнок будет прыгать из обруча в обруч, мягко приземляясь и эластично сгибая ноги	26.01.2024	
42			1				31.01.2024	
43	Катание	«Күңелле	1	Занятие,	Двигательная активность	Ребёнок будет энергично	02.02.2024	

44	, бросани е, ловля, метание	бармакла р»	1	построенно е на одном движении	-Ходьба и бег колонной по одному, выполняя задание -ОРУ с мячами -Прокатывание мяча друг другу -Прыжки с высоты с приземлением на полусогнутые ноги -Подвижная игра «Прокати мяч с горки»	отталкивать мяч при прокатывании друг другу, выдерживая направление движения	07.02.2024	
45	Ползан ие, лазанье	«Салават күпере»	1	Занятие - игра	Двигательная активность, игровая -Ходьба переменным шагом через шнуры -Бег в рассыпную -Бросание мяча через шнур -Ползание на четвереньках по наклонному скату -ОРУ без предметов -Подвижная игра «Найди свой цвет»; малоподвижная игра «Угадай, кто кричит?»	Ребёнок будет ползать на четвереньках по наклонному скату до конца, затем поворачиваться и сходить вниз	09.02.2024	
46			1				14.02.2024	
47	Коорди нация, равнове сие	«Житез куяннар»	1	Занятие - игра	Двигательная активность, игровая -Ходьба колонной по одному, выполняя задания -Бег в рассыпную -Ползание в обруч, не касаясь руками пола	Ребёнок будет ходить по гимнастической скамейке, держа прямо голову и спину и сохраняя равновесие	16.02.2024	
48			1				21.02.2024	

					-Ходьба по гимнастической скамейке -ОРУ без предметов -Подвижные игры: «Вправо-влево покружись, а потом остановись», «Шагаем по дорожке»			
49	Прыжки	«Су асты падшалыгы»	1	Занятие по единому сюжету	Двигательная активность -Ходьба и бег по кругу -ОРУ без предметов -Ходьба по уменьшенной площади - Прыжки на двух ногах с продвижением вперед -Подвижная игра «С кочки на кочку»	Ребёнок будет прыгать на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь руками	28.02.2024	
50			1				01.03.2024	
51	Катание, бросание, ловля, метание	«Куянда кунакта»	1	Занятие по единому сюжету	Двигательная активность -Ходьба и бег парами, бег в рассыпную -ОРУ без предметов -Прыжки в длину с места -Метание мешочков с песком правой и левой рукой -Подвижная игра «Догони меня»	Ребёнок будет энергично метать мешочек с песком одной рукой от плеча вперед-вверх	06.03.2024	
52			1				13.03.2024	
53	Катание, бросание,	«Күңелле чыпчыклар»	1	Занятие - игра	Двигательная активность, игровая -Ходьба и бег по кругу -ОРУ без предметов	Ребёнок будет бросать мяч о пол и ловить его кистями рук, не прижимая к груди	15.03.2024	
54			1				20.03.2024	

	ловля, метание				- Ползание по скамейке на ладонях и коленях -Бросание мяча о пол и ловля двумя руками -Подвижная игра «Лови, бросай, упасть не давай»			
55	Ползание, лазанье	«Топтыжки»	1	Занятие, построенно е на одном движении	Двигательная активность -Ходьба парами -Бег враспынную -ОРУ без предметов -Ползание по гимнастической скамейке -Подвижная игра «У медведя во бору»	Ребёнок будет ползать по гимнастической скамейке, наклоняясь, опираясь на руки и поочередно ставя на скамью одно и другое колено	22.03.2024	
56			1				27.03.2024	
57	Ходьба и бег	«Кошишегалды»	1	Занятие - игра	Двигательная активность, игровая -Ходьба и бег с изменением направления движения -ОРУ без предметов -Ходьба по повышенной опоре -Прыжки в длину с места -Подвижная игра «Курочка-хохлатка»; малоподвижная игра «Где цыплёнок?»	Ребёнок будет ходить и бегать с изменением направления движения	29.03.2024	
58			1				03.04.20234	
59	Прыжки и	«Тынычбул өй башында»	1	Занятие - игра	Двигательная активность, игровая -Ходьба колонной по одному -Бег враспынную	Ребёнок будет прыгать в длину с места, целенаправленно подготавливаясь к прыжку	05.04.2024	
60			1				12.04.2024	

		песи»			-ОРУ с мячами -Прыжки в длину с места -Подвижная игра «Найди свой цвет»; малоподвижная игра «Пройди тихо»	и энергично отталкиваясь двумя ногами одновременно		
61	Катание , бросание, ловля, метание	«Страна препятствий»	1	Занятие - путешествие	Двигательная активность, игровая -Ходьба и бег враспынную -ОРУ с мячами -Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками -Ползание по доске -Подвижная игра «Мыши в кладовой»; малоподвижная игра «Где спрятался мышонок?»	Ребёнок будет энергично подбрасывать мяч, и ловить его кистями рук, не прижимая к себе	17.04.2024	
62			1				19.04.2024	
63	Ползание, лазанье	«Без батыр, без таза»	1	Занятие - игра	Двигательная активность, игровая -Ходьба и бег колонной по одному -ОРУ без предметов -Лазание по гимнастической стенке -Ходьба по доске, формирующая правильную осанку -Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»	Ребёнок будет лазать по гимнастической стенке произвольным способом, захватывая рейку большим пальцем снизу, остальными сверху и ставя ногу на рейку серединой стопы	24.04.2024	
64			1				26.04.2024	
65	Прыжок	«Бэлэкэй	1	Занятие -	Двигательная активность,	Ребёнок будет прыгать в	03.05.2024	

	и	кояш»		игра	игровая -Ходьба и бег по кругу -ОРУ без предметов -Ходьба по повышенной опоре -Прыжки в глубину -Подвижная игра «Мыши в кладовой»; малоподвижная игра «Найди цыплёнка»	глубину, правильно отталкиваясь вперёд-вверх	08.05.2024	
66			1					
67	Катание	«Елганы атлыбыз, алга барабыз»	1	Занятие - игра	Двигательная активность, игровая -Ходьба и бег врассыпную -ОРУ с мячами -Метание мяча одной (удобной) рукой в наклонённую корзину -Подвижная игра «Огуречик, огуречик»; малоподвижная игра «Угадай, кто позвал?»	Ребёнок будет энергично метать мяч от плеча одной (удобной) рукой в наклонённую корзину	10.05.2024	
68	, бросание, ловля, метание		1				15.05.2024	
69	Катание	«Күңелле балалар»	1	Сюжетно-игровое	Двигательная активность, игровая -Ходьба колонной по одному, выполняя задания -Бег врассыпную -Ползание по скамейке на ладонях и коленях -ОРУ с мячами -Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	Ребёнок сможет уверенно подбрасывать мяч невысоко над собой вверх и ловить его кистями рук, не прижимая к себе	17.05.2024	
70	, бросание, ловля, метание		1				22.05.2024	

					-Подвижная игра «Воробышки и кот»			
71	Спортивные упражнения	«Теремкэ йдэ кем яши»	1	Занятие, построенное на одном движении	Двигательная активность -Ходьба с переменным шагом -Бег враспынную -ОРУ без предметов - Катание на трёхколесном велосипеде по прямой с поддержкой взрослого -Подвижная игра «Найди свой домик»; малоподвижная игра «Каравай»	Ребёнок сможет кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой с поддержкой взрослого, равномерно вращая педали передней частью ступни	24.05.2024	
72 73	Спортивные упражнения	«Уеннар кене»	1	Занятие - игра	Двигательная активность, игровая -Ходьба и бег по кругу -ОРУ без предметов - Катание на трёхколесном велосипеде по кругу с поддержкой взрослого -Подвижные игры по выбору детей	Ребёнок будет кататься на трёхколёсном велосипеде по кругу с поддержкой взрослого, держа руль свободно	29.05.2024 31.05.2024	



## Вторая младшая группа №7

№ п/п	Раздел	Тема образовательного предложения	Количество	Тип образовательного предложения	Основные виды деятельности, содержание	Планируемые результаты	Дата	Примечание
1.	Ходьба и бег	«Здравствуйте, давайте знакомиться!»	1	Занятие – путешествие	<p>Двигательная активность</p> <p>Приучать детей действовать совместно; формировать умение сохранять правильную осанку в положении стоя, сидя, в движении; обеспечить профилактику нарушений осанки:</p> <p>-Ходьба и бег небольшими группами за воспитателем</p> <p>-ОРУ без предметов</p> <p>-упражнять ходьбу между двумя линиями, сохраняя равновесие</p> <p>- учить прыжки на двух ногах на месте с хлопками над головой.</p> <p>-упражнять проползание заданного расстояния на четвереньках</p> <p>-Подвижная игра «Бегите ко мне»</p>	<p>Ребёнок будет ходить и бегать небольшими группами за воспитателем, уверенно ориентируясь в пространстве, проходить между двумя линиями, сохраняя равновесие</p>	04.09 2023	
2.			1				05.09 2023	
3.	Прыжки	«Зайки вышли погулять»	1	Занятие - игра	<p>Двигательная активность</p> <p>-Ходьба и бег небольшими группами, за воспитателем</p> <p>-ОРУ без предметов</p> <p>- повторить ходьбу между двумя линиями, сохраняя равновесие</p>	<p>Ребёнок будет энергично подпрыгивать на двух ногах на месте</p>	11.09 2023	
4.			1				12.09 2023	

					<ul style="list-style-type: none"> <li>-упражнять проползание заданного расстояния на четвереньках до игрушки.</li> <li>- учить прыжкам на двух ногах слегка продвигаясь вперед.</li> <li>-Катание среднего мяча двумя руками воспитателю.</li> <li>-Подвижная игра «Пойдем в гости»</li> </ul>			
5.	Катание, бросание	«Праздник мяча»	1	Занятие, построенное на одном движении	<p>Двигательная активность</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ходьба и бег небольшими группами</li> <li>-ОРУ с маленькими мячами</li> <li>- учить бросанию и ловле мяча двумя руками друг другу и воспитателю.</li> <li>-упражнять проползание в вертикальный обруч за игрушкой.</li> <li>- совершенствование прыжка на двух ногах с продвижением вперед.</li> <li>-Подвижная игра «Мой весёлый, звонкий мяч»,</li> <li>малоподвижные игры «Найди мяч», «Надуй мяч»</li> </ul>	Ребенок сможет самостоятельно бросать и ловить мяч двумя слегка согнутыми в локтях руками	18.09	
6.	ловля, метание		1				2023	
7.	Ползание, лазанье	«Мой домик»	1	Занятие - игра	<p>Двигательная активность, игровая</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ходьба и бег парами взявшись за руки.</li> <li>-ОРУ без предметов</li> <li>- упражнять подлезание под шнур и проползание заданного расстояния до игрушки на четвереньках.</li> <li>- учить прокатыванию мяча двумя</li> </ul>	Ребёнок будет подлезать под шнур, опираясь на ладони и колени и правильно группироваться.	25.09.	
8.			1				2023	

					руками друг другу. - Подвижная игра «Бегите к флажку» (добежать до флажка, подпрыгнуть и вернуться с прыжками на двух ногах) или -Подвижная игра «Найди свой домик»			
9.	Прыжки	«Мы едем в далёкие края»	1	Занятие - путешествие	Двигательная активность -Ходьба и бег по кругу -повторение ходьбу и бег по ограниченной площади опоры - ОРУ с султанчиками. - повторить прыжки с продвижением вперед и подпрыгиванием до предмета подвешенного выше поднятой руки ребенка. - совершенствование подлезания под верёвку, не касаясь пола руками. - учить подбрасывание мяча двумя руками вверх снизу. -Подвижная игра «Птички в гнездышках»; малоподвижная игра «Угадай, кто кричит?»	Ребёнок сможет прыгать на двух ногах на месте, изменяя их положение (ноги вместе, ноги врозь)	02.10.2023	
10.			1				03.10.2023	
11.	Катание, бросание ловля, метание.	«Фрукты, овощи люблю»	1	Занятие - игра	Двигательная активность, игровая -повторить ходьбу на носочках, на пятках бег с остановкой на сигнал воспитателя. ОРУ без предметов. при перепрыгивании приземляться на	Ребёнок будет самостоятельно прокатывать мяч по прямой траектории	09.10.2023	
12.			1				10.10.2023	

					<p>полусогнутые ноги</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ОРУ с мячами</li> <li>-Повторять прокатывание мячей под веревку и проползание за ним.</li> <li>- упражнять пролезание под верёвку (высота 50см) не касаясь руками пола.</li> <li>-Подвижная игра «У медведя во бору»</li> </ul>			
13.	Ползание лазанье	«По узенькой дорожке шагают наши ножки»	1	Занятие по единому сюжету	<p>Двигательная активность, игровая</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ходьба и бег с остановкой на сигнал воспитателя</li> <li>-ОРУ без предметов</li> <li>- упражнять подлезание под дуги</li> <li>- учить ходьбе по уменьшенной площади опоры (между веревками расстояние 15 см)</li> <li>-Повторить прыжки из обруча в обруч.</li> <li>- повторить прокатывание мяча друг другу.</li> <li>-Подвижная игра «Бегите ко мне» (звонит колокольчик) подбежать к воспитателю и хлопнуть в ладошки.;</li> <li>малоподвижная игра «Угадай, чей голосок?»</li> </ul>	Ребёнок будет энергично с опорой на ладони и колени подлезать под дуги, правильно группируясь, затем выпрямляться и хлопать в ладони над собой	16.10.2023	
14.			1				17.10.2023	
15	Катание, бросание	«Мышата»	1	Занятие по единому	<p>Двигательная активность</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ходьба друг за другом держась за</li> </ul>	Ребёнок сможет энергично	23.10.2023	

16.	ловля, метание		1	сюжету	руки, бег по кругу друг за другом. -ОРУ с мячами - учить отталкиванию мяча при прокатывании друг другу (положение сидя) - повторить ползание на четвереньках по прямой. - повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед. -Подвижная игра «Огуречик»	отталкивать мяч при прокатывании друг другу, выдерживая направление движения	24.10.2023	
17.	Ходьба и бег	«Играем с мышонком»	1	Занятие по единому сюжету	Двигательная активность -Ходьба по сигналу (остановка, поворот, приседание) и бег в рассыпную ОРУ без предметов -повторить ходьбу по ограниченной площади опоры перешагивая через кубики; спрыгивание с низкого бревна на маты, мягко приземляться в прыжках. -повторить перепрыгивание через веревки, лежащие на полу. -учить прокатыванию мяча в воротца. -Подвижная игра «Мыши в кладовой»; -Малоподвижная игра «Где спрятался мышонок?»	Ребёнок сможет ходить по ограниченной площади опоры	30.10.2023	
18.			1				31.10.2023	
19.	Прыжки	«С кочки на кочку»	1	Занятие - игра	Двигательная активность, игровая -Ходьба колонной по одному; Бег друг	Ребёнок сможет прыгать из обруча в	07.11.2023	

			1		за другом, по сигналу остановка. -ОРУ в обручах -Повторить прыжки из обруча в обруч -учить прокатывание мяча друг другу -Подвижная игра «Птички в гнездышках»	обруч, приземляясь на полусогнутые ноги		
20.	Катание бросание	«Мы – ребята малыши, мы – ребята крепыши»	1	Занятие - игра	Двигательная активность, игровая -Ходьба колонной по одному Бег заданном направлении -ОРУ с мячами - повторить ловлю мяча, брошенного воспитателем и обратно, бросание вверх, вниз, об пол -совершенствование ползание на четвереньках, подлезание под скамейку - учить прыжку в длину через 2 линии. -Подвижная игра «Карусель»	Ребёнок будет ловить мяч, брошенный воспитателем и возвращать его назад	13.11.2023	
21.	ловля, метание		1				14.11.2023	
22.	Координация	«По лесной дорожке»	1	Занятие - игра	Двигательная активность, игровая -Ходьба колонной по одному, бег -Ору без предметов - повторить ходьбу по уменьшенной площади между шнурами перешагивая предметы. -учить ползанию на четвереньках прокатывая мяч головой по прямой. - совершенствование подбрасывание мяча вверх снизу двумя руками. -Подвижная игра «Шагаем по	Ребенок будет уверенно ходить по уменьшенной площади опоры между шнурами, сохраняя равновесие и держа голову прямо	20.11.2023	
23.	равновесие		1				21.11.2023	

					дорожке» «Тише едешь, дальше будешь». Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.			
24.	Ходьба и бег	«Цыплята	1	Занятие по единому сюжету	Двигательная активность -Ходьба и бег в рассыпную, используя всю площадь зала; -ОРУ без предметов -повторить прыжки с продвижением вперед через две линии. -учить бросание малого мяча вдаль правой, левой рукой. -Подвижная игра «Наседка и цыплята»; малоподвижная игра «Лошадки»	Ребёнок будет ходить и бегать в рассыпную по всему залу, не наталкиваясь друг на друга	27.11.2023	
25.			1				28.11.2023	
26.	Катание, бросание ловля, метание	«Вместе весело шагать»	1	Занятие, построенное на одном движении	Двигательная активность -Ходьба и бег в заданном направлении -ОРУ с мячами -учить бросание мяча из-за головы двумя руками на дальность. -Повторить прыжки с продвижением вперед на правой, на левой ноге. -совершенствование прокатывание мяча в воротца или друг другу через воротца. -Подвижная игра «Лохматый пес»	Ребёнок будет энергично бросать мяч из-за головы	04.12.2023	
27.			1				05.12.2023	
28.	Катание, бросание	«Птички»	1	Занятие - игра	Двигательная активность, игровая -Ходьба и бег в рассыпную.	Ребёнок будет бросать мяч в	11.12.2023	

29	ловля, метание		1		<ul style="list-style-type: none"> <li>-ОРУ с мячами</li> <li>-Бросание мяча двумя руками в корзину на меткость.</li> <li>-Повторить прыжки из обруча в обруч.</li> <li>- учить подлезание в обруч не касаясь обруча.</li> <li>-Подвижная игра «Птички и птенчики»</li> <li>Малоподвижная игра «Найди птенчика».</li> </ul>	корзину двумя руками снизу, вперёд и вверх	12.12.2023	
30.	Ползани, лазанье	«День Рождения кота Василия»	1	Занятие по единому сюжету	<ul style="list-style-type: none"> <li>Двигательная активность. Круговая тренировка.</li> <li>-Ходьба и бег по кругу.</li> <li>-ОРУ без предметов</li> <li>-Ходьба по доске.</li> <li>-повторить подлезание под дуги.</li> <li>-учить пролезание в туннель.</li> <li>-совершенствовать прыжки из обруча в обруч на двух ногах.</li> <li>-Подвижная игра «Воробышки»; малоподвижная игра «Угадай кого нет»</li> </ul>	Ребёнок будет уверенно подлезать под шнур, делая шаг вперед, немного приседая, и перемещая вперед голову и туловище, а затем вторую ногу	18.12.2023	
31.			1				19.12.2023	
32.	Ходьба и бег	«Веселая карусель»	1	Занятие - игра	<ul style="list-style-type: none"> <li>Двигательная активность, игровая</li> <li>-Перестроение. Ходьба сочетая с движениями рук. Бег с заданиями.</li> <li>-ОРУ без предметов.</li> <li>-учить ползанию на четвереньках по доске.</li> <li>-Повторить прыжки с продвижением</li> </ul>	Ребёнок сможет перестраиваться и ходить парами, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд; ходить по	25.12.2023	
33.			1				26.12.2023	



					вперёд на правой и левой ноге. -совершенствовать ловлю мяча, брошенного воспитателем -Подвижная игра «Кролики»	доске, сохраняя равновесие		
34.	Катание, бросание	«Смелые ребята»	1	Занятие - игра	Двигательная активность, игровая -Ходьба в сочетании движениями рук, бег с выполнением заданий. -ОРУ с кубиками. -учить прокатывание мяча вокруг предмета. -Повторить ползание на четвереньках по гимнастической доске. -Подвижные игры: «Мой весёлый звонкий мяч», Малоподвижная игра «Угадай, кто кричит?»	Ребёнок будет прокатывать мяч вокруг предметов, наклонившись вперёд и согнув немного колени	09.01. 2024	
35.	ловля, метание		1				16.01. 2024	
36.	Катание, бросание	«Дружные ребята»	1	Занятие - игра	Двигательная активность, игровая -Ходьба со сменами направления. бег непрерывно 1 мин; -ОРУ с мячами -учить лазанию по гимнастической лестнице. -повторить метание малого мяча в горизонтальную цель правой, левой рукой. -совершенствование подпрыгивание на одной на другой ноге. -Подвижная игра «Кот и мыши»	Ребёнок сможет энергично прокатывать мяч под дугой, наклонившись вперёд и согнув немного колени	16.01. 2024	
37.	ловля, метание		1				22.01. 2024	
38.	Ползание	«У нас в	1	Занятие - игра	Двигательная активность, игровая	Ребёнок будет	23.01.	

	, лазанье	гостях лисички»			-Ходьба и бег с остановкой на сигнал воспитателя; ОРУ в обручах. -повторить подлезание под шнур, не касаясь руками пола. -упражнять лазание по гимнастической стенке. -учить бросание малого мяча в корзинку. -Подвижная игра «Лиса в курятнике»	уверенно подлезать под шнур, делая шаг вперед, немного приседая, и перемещая вперед голову и туловище, а затем вторую ногу	2024	
39.			1				29.01.2024	
40.	Прыжки	«Птичий двор»	1	Занятие по единому сюжету	Двигательная активность -Ходьба и бег с заданиями; -ОРУ с флажками -повторить ловля мяча, брошенного воспитателем. -упражнять прыжки из обруча в обруч. -учить хождению по канату. -Подвижная игра «Птички в гнёздышке» Игра на внимание «Нос, ухо, потолок»	Ребёнок будет прыгать из обруча в обруч, мягко приземляясь и эластично сгибая ноги	30.01.2024	
41.			1				05.02.2024	
42.	Катание, бросание	«Весёлые ладошки»	1	Занятие, построенное	Двигательная активность -Ходьба и бег колонной по одному, выполняя задание. -ОРУ с мячами -Повторить прокатывание мяча друг другу. -учить прыжку с высоты с приземлением на полусогнутые ноги.	Ребёнок будет энергично отталкивать мяч при прокатывании друг другу, выдерживая направление движения	06.02.2024	
43.	ловля метание		1	на одном движении		Приземление на	12.02.2024	

					-совершенствовать ползание по гимнастической скамейке -Подвижная игра «Кот и воробушки».	полусогнутые ноги.		
44.	Ползание лазанье	«Радуга – дуга»	1	Занятие - игра	Двигательная активность, игровая -Ходьба переменным шагом через шнуры -Бег с выполнением заданий. -ОРУ без предметов -учить бросанию мяча через шнур. -Повторить ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. -Подвижная игра «Найди свой цвет»; -Малоподвижная игра «Угадай, чей голосок?»	Ребёнок будет ползать на четвереньках по наклонному скату да конца, затем поворачиваться и сходить вниз	13.02.2024	
45.		1	19.02.2024					
46.	Координация, равновесие	«Ловкие кролики»	1	Занятие - игра	Двигательная активность, игровая -Ходьба колонной по одному, выполняя задания -Бег непрерывный в медленном темпе 1 мин. -ОРУ без предметов. -Повторить ползание в обруч, не касаясь руками пола - упражнять ходьбу по гимнастической скамейке. -учить ползанию на четвереньках, на животе. -совершенствовать ловлю мяча, брошенного воспитателем. -Подвижные игры: «Вправо-влево	Ребёнок будет ходить по гимнастической скамейке, держа прямо голову и спину и сохраняя равновесие	20.02.2024	
47.			1				26.02.2024	

					покружись, а потом «остановись» «Шагаем по дорожке»			
48.	Прыжки	«Подводное царство»	1	Занятие по единому сюжету	Двигательная активность -Ходьба по доске перешагивая предметы, - бег по кругу. -ОРУ без предметов. - повторить перелезанию через гимнастическое бревно. -учить метанию в горизонтальную цель малого мяча от груди. - совершенствовать прыжки в длину с места. -Подвижная игра «Рыбак и рыбки»	Ребёнок будет прыгать на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь руками	27.02.2024	
49.			1				04.03.2024	
50.	Катание, бросание ловля, метание	«В гостях у Зайки»	1	Занятие по единому сюжету	Двигательная активность -Ходьба между стойками, -бег без остановки 1мин. -ОРУ без предметов -повторить прыжки в длину с места. -учить метанию мешочков с песком правой и левой рукой. -учить отбиванию мяча одной рукой. -Подвижная игра «Зайка серенький сидит».	Ребёнок будет энергично метать мешочек с песком одной рукой от плеча вперёд-вверх	05.03.2024	
51.			1				11.03.2024	
52.	Катание, бросание ловля, метание	«Забавные воробышки и»	1	Занятие - игра	Двигательная активность, игровая -Ходьба с перешагиванием через кубики. Бег в быстром темпе. -ОРУ без предметов	Ребёнок будет бросать мяч о пол и ловить его кистями рук, не прижимая к груди	12.03.2024	
53.			1				18.03.2024	

					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Повторить ползанию по скамейке на ладонях и коленях.</li> <li>-учить бросание мяча о пол, ловля двумя руками.</li> <li>-совершенствовать прыжки в длину с места через две линии.</li> <li>-Подвижная игра «Лови, бросай, упасть не давай».</li> </ul>			
54.	Ползание лазанье	«Мишки-Топтыжки»	1	Занятие, построенное на одном движении	<ul style="list-style-type: none"> <li>Двигательная активность</li> <li>-Ходьба парами</li> <li>-Бег в медленном темпе 1 мин.</li> <li>-ОРУ без предметов</li> <li>-Повторить ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, на животе.</li> <li>-Пролезание в вертикально стоящий обруч.</li> <li>- учить метанию в вертикальную цель.</li> <li>-Подвижная игра «У медведя во бору»</li> </ul>	Ребёнок будет ползать по гимнастической скамейке, наклоняясь, опираясь на руки и поочередно ставя на скамью одно и другое колено	19.03.2024	
55.			1				25.03.2024	
56.	Ходьба и бег	«Птичий двор»	1	Занятие - игра	<ul style="list-style-type: none"> <li>Двигательная активность, игровая</li> <li>-Ходьба и бег с изменением направления движения.</li> <li>-ОРУ без предметов</li> <li>-учить ходьбе по скамейке.</li> <li>-Повторить прыжки в длину с места.</li> <li>-учить бросанию мяча из-за головы.</li> <li>-Подвижная игра «Курочка-хохлатка»; малоподвижная игра «Где цыплёнок?»</li> </ul>	Ребёнок будет ходить и бегать с изменением направления.	26.03.2024	
57.			1				01.04.2024	
58.	Прыжки	«Тише,	1	Занятие - игра	Двигательная активность, игровая	Ребёнок будет	02.04.	

59		тише, кот на крыше»	1		-Ходьба колонной по одному. -Бег враспынную -ОРУ с мячами -обучение прыжка с высоты. -повторить отбивание мяча об пол одной рукой. -совершенствовать лазание по гимнастической стенке. -Подвижная игра «Найди свой цвет»; малоподвижная игра «Пройди тихо»	прыгать в длину с места, целенаправленно подготавливаясь к прыжку и энергично отталкиваясь двумя ногами одновременно	2024 08.04. 2024	
60.	Катание, бросание	«Страна препятствий»	1	Занятие - путешествие	Двигательная активность, игровая -Ходьба и бег между стойками -ОРУ с мячами -учить подбрасыванию мяча вверх и ловля его двумя руками. -Повторить ползание по доске. -закрепление метание в цель(мишень) -Подвижная игра «Мыши в кладовой»; малоподвижная игра «Где спрятался мышонок?»	Ребёнок будет энергично подбрасывать мяч, и ловить его кистями рук, не прижимая к себе	09.04. 2024	
61.	ловля, метание		1				15.04. 2024	
62.	Ползание лазанье	«Мы ребята малыши, мы ребята крепыши»	1	Занятие - игра	Двигательная активность, игровая -Ходьба и бег колонной по одному -ОРУ без предметов -учить лазанию по гимнастической стенке. -повторение ходьба по доске, формирующая правильную осанку. -проползание через туннели. -Подвижная игра «Воробышки и	Ребёнок будет лазать по гимнастической стенке произвольным способом, захватывая рейку большим пальцем снизу, остальными	16.04. 2024	
63.			1				22.04. 2024	

					автомобиль».	сверху и ставя ногу на рейку серединой стопы		
64.	Прыжки	«Маленькие солнышки»	1	Занятие - игра	Двигательная активность, игровая -Ходьба и бег по кругу -ОРУ без предметов -повторение ходьбы по повышенной опоре - учить прыжка в глубину -Подвижная игра «Мыши в кладовой»; малоподвижная игра «Найди цыплёнка»	Ребёнок будет прыгать в глубину, правильно отталкиваясь вперёд-вверх	23.04 2024	
65.			1					
66.	Катание, бросание	«Меткие мячики»	1	Занятие - игра	Двигательная активность, игровая -Ходьба и бег в рассыпную -ОРУ с мячами -учить метанию мяча одной (удобной) рукой в наклонённую корзину. - упражнять пролезание в обруч. - повторить прыжки через предметы. -Подвижная игра «Огуречик, огуречик»; малоподвижная игра «Найди мышонка»	Ребёнок будет энергично метать мяч от плеча одной (удобной) рукой в наклонённую корзину	06.04. 2024	
67.	ловля, метание		1					
68	Катание, бросание	«Весёлые ребята»	1	Сюжетно-игровое	Двигательная активность, игровая -Ходьба колонной по одному, выполняя задания -Бег в рассыпную. -ОРУ с мячами -закрепление подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	Ребёнок сможет уверенно подбрасывать мяч невысоко над собой вверх и ловить его кистями рук, не прижимая к себе	13.05. 2024	
69.	ловля, метание		1					

					-учить метанию небольшого мяча в вертикальную цель. -Подвижная игра «Дождик и солнышко»			
70.	Спортивные упражнения	«Велогонщики»	1	Занятие, построенное на одном движении	Двигательная активность -Ходьба с переменным шагом -Бег врассыпную -ОРУ без предметов -учить катанию на трёхколесном велосипеде самокате по прямой с поддержкой взрослого. -Подвижная игра «Найди свой домик»;	Ребёнок сможет кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой с поддержкой взрослого, равномерно вращая педали передней частью ступни	20.05	
71.			1				21.05	
72.	Катание, бросание	«Меткие мячики»	1	Занятие - игра	Двигательная активность, игровая -Ходьба и бег врассыпную -ОРУ с мячами -учить метанию мяча одной (удобной) рукой в наклонённую корзину. - упражнять пролезание в обруч. - повторить прыжки через предметы. -Подвижная игра «Огуречик, огуречик»; малоподвижная игра «Найди мышонка»	Ребёнок будет энергично метать мяч от плеча одной (удобной) рукой в наклонённую корзину	27.05.	
73	ловля, метание		1				28.05.	



## Средняя группа № 8

№ п/п	Раздел	Тема образовательного предложения	Кол-во часов	Тип образовательного предложения	Основные виды деятельности, содержание	Планируемые результаты	Дата	Примечание
1.	Строевые упражнения (Перестроение в три звена из колонны по одному)	Веселые лягушатка	1	Занятие - игра	Ходьба в колонне по одному, с остановкой на сигнал «стоп»; бег в колонне, в рассыпную с высоким подниманием колен, перестроение в три звена. ОРУ без предметов Подвижные игры: «Найди себе пару», «Ходьба в колонне по одному»	Ребенок сможет приложить волевые усилия в сохранении устойчивого равновесия на уменьшенной площади опоры; сможет энергично отталкиваться двумя ногами от пола (земли) и мягко приземляться при подпрыгивании.	04.09.23	
2.	Строевые упражнения (Перестроение в три звена из колонны по одному)	Веселые лягушатка	1	Занятие - игра	Ходьба в колонне по одному, с остановкой на сигнал «стоп»; бег в колонне, в рассыпную с высоким подниманием колен, перестроение в три звена. ОРУ без предметов Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой Подвижная игра «Найди себе пару».	Ребенок сможет сохранить устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры в определенных видах упражнений. Проявит ловкость и быстроту в подвижной игре «Найди себе пару»	07.09.23	
3.	Строевые	Пробеги	1	Занятие -	Ходьба в колонне по одному,	Ребенок сможет	11.09.23	

	упражнения (Перестроение в три звена из колонны по одному)	тихо		игра	высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием колен, перестроение в три звена. ОРУ с флажками Подвижные игры «Пробеги тихо», и «Карлики и великаны»	самостоятельно перестраиваться по тройкам, энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх.		
4.	Строевые упражнения (Перестроение в три звена из колонны по одному)	Пробеги тихо	1	Занятие - игра	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием колен, перестроение в три звена. ОРУ с мячом Подвижная игра «Найди пару»	Ребенок будет самостоятельно перестраиваться по тройкам, Энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх.	14.09.23	
5.	Ловля мяча кистями рук	Наш веселый мяч	1	Занятие с одним пособием	Ходьба с мячами, бег с мячом в руках. ОРУ с мячом Ходьба «змейкой», подталкивая рукой мяч. «Ловкие ручки» - подбрасывание и ловля мяча на месте. Эстафетные соревнования с мячом. Подвижные игры «Ловишки с мячом», «Попади в ворота»	Ребенок проявит ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. Сможет бегать и ходить в увеличенной темпе. Прыгать с места и перекатывать мяч.	18.09.23	
6.	Ловля мяча кистями рук	Непослушные мячи	1	Интегрированное занятие	Ходьба с мячами друг за другом, руки с мячом вверх, за голову, вперед, на носочках, на пятках. Бег	Ребенок расширит представления о свойствах разного вида	21.09.23	

					друг за другом, боковой галоп, ходьба, дыхательные упражнения. ОРУ с мячом Метание малых мячей. Подвижная игра «У кого меньше?» Малоподвижная игра «Найди мячик»	мячей. Сможет метать мячи правой рукой.		
7.	Ловля мяча кистями рук	Красный, жёлтый, голубой не угнаться за тобой.	1	Тренировочное занятие	Ходьба и бег с мячом Ору с мячом Перебрасывание мяча в парах Ходьба по гимнастической доске Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»	Ребенок будет сохранять равновесие при ходьбе на уменьшенной площади опоры. Ловить мяч кистями рук.	25.09.23	
8.	Ловля мяча кистями рук	Красный, жёлтый, голубой не угнаться за тобой.	1	Тренировочное занятие	Ходьба змейкой, бег по прямой. ОРУ с мячом Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе; ходьба по скамейке (в.-15см), перешагивая через кубики, руки на поясе; перебрасывание мяча в парах Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»	Ребенок сможет сохранять равновесие при ходьбе на уменьшенной площади опоры. Ловить мяч кистями рук.	28.09.23	
9.	Ловля мяча кистями рук	В гостях у кота Васьки	1	Тренировочное занятие	Ходьба и бег в колонне с изменением направления, бег между предметами, ходьба с перешагиванием через бруски, ходьба в рассыпную.	Ребенок сможет бегать и ходить в увеличенном темпе. Будет развивать двигательные навыки и	02.10.23	

					ОРУ с мячом Перебрасывание мяча через сетку Ходьба в обход предметов. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Найди свой цвет»	физические качества: координацию движений, ловкость, быстроту. Ловить мяч кистями рук.		
10.	Ловля мяча кистями рук	В гостях у кота Васьки	1	Тренировочное занятие	Ходьба змейкой, бег по прямой. ОРУ с мячом Ходьба по ребристой доске положенной на пол, руки на поясе; ходьба по скамейке (-15см), перешагивая через кубики, руки на поясе; перебрасывание мяча в парах Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»	Ребенок сможет сохранять равновесие при ходьбе на уменьшенной площади опоры. Ловить мяч кистями рук.	05.10.23	
11.	Ловля мяча кистями рук	Цветные автомобили	1	Занятие - игра	Ходьба в колонне по одному, с остановкой на сигнал «стоп»; бег в колонне, в рассыпную с высоким подниманием колен, перестроение в три звена. Ловля мяча кистями рук. ОРУ без предметов Подвижные игры: «Найди себе пару», «Ходьба в колонне по одному»	Ребенок выполнит ряд основных видов движений с мячом в соответствии с образцом взрослого.	09.10.23	
12.	Ловля мяча кистями рук	Цветные автомобили	1	Занятие - игра	Ходьба в колонне по одному, с остановкой на сигнал «стоп»; бег в колонне, в рассыпную с высоким подниманием колен, перестроение в три звена.	Ребенок сможет сохранить устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; энергично	12.10.23	

					ОРУ без предметов Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой Подвижная игра «Найди себе пару».	оттолкнуться двумя ногами от пола (земли) и мягко приземляться при подпрыгивании.		
13.	Ходьба	В гостях у Совушки	1	Тренировочное занятие	Ходьба и бег между предметами, поставленными произвольно по всей площадке. ОРУ с гимнастической палочкой Прокатывание обручей в ходьбе, прыжки на двух ногах. Подвижная игра «Совушка – Сова»	Ребенок попытается совершенствовать бег и ходьбу между предметами, совершая правильную технику. Научится ходить с выполнением заданий.	16.10.23	
14.	Ходьба	В гостях у Совушки	1	Тренировочное занятие	Ходьба и бег между предметами, поставленными произвольно по всей площадке. ОРУ с гимнастической палочкой Прокатывание обручей в ходьбе, прыжки на двух ногах. Подвижная игра «Совушка – Сова» Игра малой подвижности «Найди – промолчи»	Ребенок выполнит ряд основных видов движения в соответствии с образцом взрослого в беге и ходьбе между предметами, совершая правильную технику.	19.10.23	
15.	Ходьба	Веселая карусель	1	Занятие, построенное на одном движении	Ходьба обычная, на носочках, на пятках, на наружных сторонах стоп. Бег по кругу. ОРУ с гимнастической палкой Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук) Ходьба – соревнование вдоль	У ребенка сформируются навыки ходьбы и бега в предложенном виде техники. Ребенок сможет следить за правильной осанкой, укреплять мышцы тела в	23.10.23	

					<p>границ. Подвижные игры «У медведя во бору», «Найди пару»</p>	<p>данных видах упражнений с помощью взрослого. Развивать и укреплять свои двигательные умения и навыки.</p>		
16.	Ходьба	Веселая карусель	1	Тренировочное занятие	<p>Ходьба обычная, на носочках, на пятках, на наружных сторонах стоп. Бег по кругу. ОРУ с мячом Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук) Бег вдоль границ. Подвижные игры «Позвони в колокольчик», «Найди где спрятана»</p>	<p>Ребенок попытается сформировать правильную осанку, укрепить мышцы тела через ряд определенных упражнений. Сможет развивать и укреплять двигательные умения и навыки в подвижных играх «Позвони в колокольчик», «Найди где спрятана»</p>	26.10.23	
17.	Ходьба	Мы водители	1	Круговая тренировка (с сопровождением инструктора и воспитателя)	<p>Ходьба и бег по кругу с изменением направления. ОРУ под музыку парами. Перебрасывание набивного мяча Прыжки на 2-х ногах в классиках, затем трансформируют в круги (из мини-канатиков из киндеров) с мешочком, зажатым между колен – прыжки выполняют сразу 2-е детей, не сталкиваться. Ходьба по скамейке, с разным</p>	<p>Ребенок проявит творческую инициативу, придумывая способы выполнения упражнения. Ребенок сделает попытку развить глазомер, ловкость, чувство равновесия, силу с помощью предложенных физических упражнений.</p>	30.10.23	

					положение рук: на плечах друг друга, на поясе, за руки, ходьба спиной вперед (страховка воспитателя) Подвижная игра «Машина едет – стоп»			
18.	Ходьба	Мы летчики	1	Занятие, построенное на одном движении	Ходьба обычная, на носочках, на пятках, на наружных сторонах стоп. Бег по кругу. ОРУ с гимнастической палкой Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук) Ходьба – соревнование вдоль границ. Подвижные игры «Самолеты», «Ловишки»	Ребенок сможет соблюдать правильную технику при ходьбе и беге в предложенных упражнениях. Будет формировать правильную осанку, укреплять мышцы тела. Развивать и укреплять свои двигательные умения и навыки.	02.11.23	
19.	Ходьба	В гостях у мишки	1	Занятие по единому сюжету	Ходьба и бег по кругу между предметами, на носках, с чередованием с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Бег враспынную, с остановкой на сигнал. ОРУ без предметов Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики; ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками, хват с боков;	Ребенок сможет ходить, бегать соблюдая правильную технику. Будет формировать правильную осанку, укреплять мышцы тела. Развивать и укреплять свои двигательные умения и навыки.	09.11.23	

					<p>ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине; прыжки на двух ногах, до кубика (расстояние 3м)</p> <p>Подвижная игра «Убеги от медведя»</p>			
20.	Ходьба	«Ёжик, ёжик, ни головы, ни ножек»	1	Занятие - игра	<p>Ходьба и бег по кругу с изменением направления.</p> <p>ОРУ без предмета</p> <p>Бросание мяча в корзину</p> <p>Ходьба с выполнением заданий</p> <p>Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола; прокатывание мяча по дорожке; ходьба по скамейке, перешагивая через кубики.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки» Игра малой подвижности «Кто ушел?»</p>	<p>Ребенок сможет развивать ловкость и глазомер.</p> <p>Ребенок будет укреплять мышцы брюшного пресса и ног.</p>	13.11.23	
21.	Ходьба	Веселые воробушки	1	Тренировочное занятие	<p>Ходьба и бег по кругу между предметами, на носках, с чередованием, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Бег врассыпную, с остановкой на сигнал.</p> <p>ОРУ с мячом</p> <p>Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе; прыжки через бруски (взмах руками); ходьба по шнуру (по</p>	<p>Ребенок сможет закрепить умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.</p> <p>Энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте.</p>	16.11.23	



					<p>кругу).          Прыжки через бруски;          прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию.          Подвижные игры «Лиса в курятнике», «Найдем цыпленка»</p>			
22.	Ходьба	Воробушек Чив	1	Занятие по единому сюжету	<p>Ходьба и бег по кругу между предметами, на носках, с чередованием с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Бег врассыпную, с остановкой на сигнал.          ОРУ без предметов          Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики; ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками, хват с боков; ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине; прыжки на двух ногах, до кубика (расстояние 3м)          Подвижная игра «Воробьи и кошка»</p>	<p>Ребенок будет соблюдать правильную технику при ходьбе и беге в определенном виде упражнений.          Будет формировать правильную осанку, укреплять мышцы тела.          Развивать и укреплять свои двигательные умения и навыки в подвижных играх.</p>	20.11.23	
23.	Упражнения в равновесии	У ребят порядок	1	Занятие - игра	<p>Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, «как солдатики, как</p>	<p>Ребенок освоил навыки устойчивого равновесия при ходьбе по</p>	23.11.23	

					пингвины», бег друг за другом, с изменением направления, спиной вперед. Ходьба. Построение в звенья. ОРУ с кеглей Ходьба по гимнастической скамейке. Метание мешочков в корзину, стоящую на полу.	гимнастической скамейке, при метание мешочков в корзину, стоящую на полу.		
24.	Упражнения в равновесии	У ребят порядок	1	Круговая тренировка	Остановка во время ходьбы и бега. ОРУ без предметов Ходьба по доске (ширина 20см). Ходьба по извилистой дорожке. Кружение на месте в одну сторону, после остановки и отдыха кружение в другую сторону. Прыжки через препятствия. Подвижная игра «Донеси – не урони»	В ряде предложенных физических упражнений ребенок способен проходить по узкой полосе, держать равновесие, совершать прыжки на двух ногах по сигналу.	27.11.23	
25.	Упражнения в равновесии	Путешествие на трамвае	1	Тренировочное занятие	Ходьба между линиями, бег по кругу с препятствиями. ОРУ с лентами Катание обруча друг другу между предметами Ходьба по гимнастической скамейке с обручем в руках (вперед). Прыжки с обручем между предметами.	Ребенок сможет прокатывать обруч между предметами друг другу. Сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры, с обручем в руках. Прыгать на двух ногах.	30.11.23	
26.	Упражнения в равновесии	Путешествие на трамвае	1	Тренировочное занятие	Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, на внешней стороне	Ребенок сохранит устойчивое равновесие	04.12.23	

	равновесии	трамвае		занятие	<p>стопы, «как солдатики, как пингины», бег друг за другом, с изменением направления, спиной вперед. Ходьба. Построение в звенья.</p> <p>ОРУ с кубиками</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>Метание мешочков в корзину, стоящую на полу.</p>	<p>при ходьбе по гимнастической скамейке, при метание мешочков в корзину, стоящую на полу через рекомендуемые упражнения данной деятельности.</p>		
27.	Бег	В гостях у птицы	1	Тренировочное занятие	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке</p> <p>ОРУ с лентами</p> <p>Бег с поворотами на углах, со сменой ведущего, бег в рассыпную, с нахождением своего места в колонне.</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу; ползание на четвереньках по гимнастической стенке.</p> <p>Бег с перепрыгиванием через 5-6 набивных мячей.</p> <p>Подвижная игра «Кто дальше бросит»</p>	<p>У ребенка будет развиваться ловкость, наблюдательность в ряде предложенных упражнений.</p> <p>Ребенок сможет бегать в быстром темпе, не наталкиваясь друг на друга.</p>	07.12.23	

28.	Бег	В гостях у птицы	1	Занятие - игра	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами.</p> <p>ОРУ без предметов</p> <p>Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м).</p> <p>Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).</p> <p>Бег с препятствиями.</p> <p>Подвижная игра «Найди пару»</p>	<p>Ребенок овладеет техникой бега между предметами в ходе выполнения предложенных упражнений. Сможет развивать волевые качества через ряд физических упражнений и подвижную игру «Найди пару»</p>	11.12.23	
29.	Бег	Смелые ребята	1	Занятие - игра	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке</p> <p>ОРУ с лентами</p> <p>Бег с поворотами на углах, со сменой ведущего, бег в рассыпную, с нахождением своего места в колонне.</p> <p>Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз).</p> <p>Подвижная игра «Бездомный заяц»</p>	<p>Ребенок овладеет техникой бега между предметами. Разовьет физические данные. Сможет бегать в быстром темпе, не наталкиваясь друг на друга.</p>	14.12.23	
30.	Бег	Смелые ребята	1	Круговая тренировка (под	<p>Ходьба в колонне по одному, повороты по периметру зала.</p> <p>Ходьба на сочках, руки на поясе.</p>	<p>Ребенок овладеет техникой бега между предметами. Разовьет</p>	18.12.23	

				присмотром инструктора и воспитателя)	Ходьба на пятках, руки за головой. Боковой галоп в чередовании с ходьбой, прямой галоп в чередовании с ходьбой. Легкий бег. ОРУ с кеглей Подползание под дугу. Бег с препятствиями. Бег с флажками (принцип эстафеты) Подвижная игра "Раз морозною зимой"	физические данные. Проявит способности бегать соблюдая правильную технику.		
31.	Бег	В гостях у кошечки	1	Занятие по карточкам с поддержкой инструктора и воспитателя	Ритмическая ходьба и бег под музыку. Бег «змейкой», подпрыгивание вверх. ОРУ с платочком Бег с эстафетным флажком. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Подтягивание по скамейке на животе. Перешагивание через бортик. Перебрасывание мяча друг другу. Пролезание под дугу. Подвижная игра "Догони"	Ребенок укрепит мышцы брюшной полости, рук, ног в ходе предложенных упражнений. Сможет следить за осанкой, бегать, используя правильную технику в предложенных упражнениях.	21.12.23	
32.	Бег	В гостях у кошечки	1	Занятие - игра	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами. ОРУ без предметов Ходьба и бег между двумя линиями	Ребенок сможет овладеть техникой бега между предметами. Попытается развить физические данные в ходе	25.12.23	

					(ширина 15 см, длина 3 м). Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза). Бег с препятствиями. Подвижная игра «Найди пару»	предложенных физических упражнений и подвижной игры.		
33.	Метание	Наш веселый мяч	1	Тренировочное занятие	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носочках; бег между предметами, враспынную, с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу, со сменой ведущего, с выполнением заданий. ОРУ с мячом Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5), ловля его руками; перебрасывание мячей друг другу (руки внизу) Подвижная игра «Снайперы»	Ребенок сможет совершенствовать навыки владения мячом (метание мяча на дальность, в вертикальную цель, в перебрасывании через препятствие), развивать двигательную активность.	28.12.23	
34.	Метание	Наш веселый мяч	1	Занятие - игра	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами. ОРУ без предметов Ходьба и бег между двумя линиями. Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).	Ребенок овладеет техникой бега между предметами. Попытается развивать физические данные через метание мяча в корзину.	11.01.24	

					Метание мяча в корзину. Подвижные игры «Найди пару», «Кто лишний?»			
35.	Ползание, лазанье	Зимние игры	1	Занятие - игра	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носочках; бег между предметами, врассыпную, с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу, со сменой ведущего, с выполнением заданий. ОРУ с лентами	Через ползание ребенок разовьет и укрепит мускулатуру как крупных мышечных групп (плечевого пояса, спины, живота), так и мелких мышц рук, предплечья и стопы.	15.01.23	
36.	Ползание, лазанье	Зимние игры	1	Тренировочное занятие	Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне. ОРУ с косичкой Лазание по гимнастической стенке. Подлезание под дуги. Подвижная игру «Снежинки»	Ребенок сможет проявить силу, ловкость, смелость и координацию движений через упражнения в лазанье и ползание.	18.01.24	
37.	Ползание, лазанье	Страна препятс твий	1	Занятие - игра	Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала; ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне. ОРУ с гимнастической палкой.	Через ползание ребенок разовьет и укрепит мускулатуру как крупных мышечных групп (плечевого пояса, спины, живота), так и мелких мышц рук, предплечья и	22.01.24	

					Лазание по гимнастической стенке. Подлезание под дуги. Подвижная игру «Снежинки»	стопы.		
38.	Ползание, лазанье	Страна препятствий	1	Занятие, построенное на одном движении	Ходьба и бег по кругу ОРУ с кеглей Ползание по скамейке, лазание по гимнастической стенке. Пролезание в обруч, пролезание в туннель. Подвижная игра «Ловишки с мячом»	Ребенок сделает попытку в развитии силы, ловкости, смелости и координации движений через упражнения в лазанье и ползание.	25.01.24	
39.	Прыжки	Я здоровее берегу, сам себя помогу	1	Круговая тренировка	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (40 см), легкий бег. ОРУ с кеглей Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, нужно перепрыгнуть желтую полосу (норматив 60 см). Подвижная игра «Кот и мыши»	Ребенок сможет энергично оттолкнуться от пола и мягко приземлиться на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. Совершенствует двигательные умения и навыки в предложенных упражнениях и подвижной игре.	29.01.24	
40.	Прыжки	Самый смелый	1	Занятие - игра	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя, прыжки из обруча в обруч. ОРУ с мешочками с песком Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах.	Ребенок сможет совершенствовать двигательные умения и навыки при выполнении предложенных упражнений. Ребенок сможет прыгать	01.02.24	



					Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). Способ - стойка на коленях, сидя на пятках. Подвижная игра «Самолеты».	со скамейки, мягко приземляясь на две ноги.		
41.	Прыжки	Мишка Топтышка	1	Занятие - игра	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя ОРУ с косичкой Прыжок по ровной дорожке, Прыжок в высоту Игровое задание «Достань до предмета». Прыжок с высоты Игровое задание: «Попрыгунчики» Игра малой подвижности: «Птицы на дереве»	Ребенок совершенствует двигательные умения и навыки. В результате предложенных игровых упражнений ребенок спрыгивает с высоты, прыгает с продвижением вперед, подпрыгивает вверх.	05.02.24	
42.	Прыжки	Самый ловкий	1	Круговая тренировка	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (40 см), легкий бег. ОРУ с кеглей Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, нужно перепрыгнуть желтую полосу (норматив 60 см). Подвижная игра «Кот и мыши»	В результате предложенных игровых упражнений ребенок овладеет техникой отталкивания от пола и мягкого приземления на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. Сможет совершенствовать двигательные умения и навыки.	08.02.24	
43.	Прыжки	Мишка Топтышка	1	Занятие - игра	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя ОРУ с косичкой	Ребенок будет совершенствовать двигательные умения и	12.02.24	

					<p>Прыжок по ровной дорожке, Прыжок в высоту Игровое задание «Достань до предмета» Прыжок с высоты Игровое задание: «Попрыгунчики» Игра малой подвижности: «Птицы на дереве»</p>	<p>навыки. В результате выполнения физических упражнений определенного вида сложности, ребенок спрыгивает с высоты, прыгает с продвижением вперед, подпрыгивает вверх.</p>		
44.	Прыжки	Будь внимательным	1	Круговая тренировка	<p>Построение, перестроение, повороты. Обычная ходьба, бег. Бег со сменой направления. ОРУ с мешочками с песком Ходьба по гимнастической скамейки с киданием мяча в обруч. Прыжки над предметами Бег по кругу с подпрыгиванием через обручи. Подвижная игра «Лиса в курятнике»</p>	<p>Ребенок освоит способ бега с препятствием, подпрыгивая через обручи. Ходить по гимнастической скамейке с киданием мяча в обруч в ходе игровых упражнений.</p>	15.02.24	
45.	Прыжки	Мы растем сильными и смелыми	1	Круговая тренировка	<p>Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу воспитателя. ОРУ с кеглей Ходьба по скамье. Пролезание в обруч правым и левым боком. Перепрыгивание через брёвнышки. Прыжки по узенькой дорожке Подвижная игра «Быстро в круг»</p>	<p>Ребенок сможет ходить и бегать, не опуская головы, делая свободные координированные движения рук и ног в игровых упражнениях. Ребенок отработает навык прыжков через предметы в подвижной игре «Быстро в круг»</p>	19.02.24	

46.	Прыжки	«Ловкие ребята»	1	Круговая тренировка	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (40 см), легкий бег. ОРУ с кеглей Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подвижная игра «Кот и мыши»	В предложенных физических упражнениях ребенок овладеет техникой прыжков на двух ногах с продвижением вперед. Будет совершенствовать двигательные умения и навыки в игре «Кот и мыши».	22.02.24	
47.	Прыжки	Зимние забавы	1	Круговая тренировка	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (40 см), легкий бег. ОРУ с кеглей Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, нужно перепрыгнуть желтую полосу (норматив 60 см).  Подвижная игра «Кот и мыши»	В предложенных физических упражнениях ребенок автоматизирует технику прыжков на двух ногах с продвижением вперед. Сможет совершенствовать двигательные умения и навыки в игре «Кот и мыши».	26.02.24	
48.	Прыжки	Мишка Топтышка	1	Занятие - игра	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя ОРУ с косичкой Прыжок по ровной дорожке, Прыжок в высоту Игровое задание «Достань до	Ребенок проявит двигательные умения и навыки. Ребенок сможет легко спрыгивать с высоты, прыгать с продвижением	29.02.24	

					предмета» Прыжок с высоты Игровое задание: «Попрыгунчики» Игра малой подвижности: «Птицы на дереве»	вперед, подпрыгивать вверх с помощью предложенных упражнений.		
49.	Прыжки	Детские радости	1	Занятие - игра	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя ОРУ с косичкой Прыжок по ровной дорожке, Прыжок в высоту Игровое задание «Достань до предмета» Прыжок с высоты Игровое задание: «Попрыгунчики»	Ребенок сможет совершенствовать двигательные умения и навыки. Ребенок сможет спрыгивать с высоты, прыгать с продвижением вперед, подпрыгивать вверх в игровых упражнениях под контролем инструктора.	04.03.24	
50.	Прыжки	Детские радости	1	Круговая тренировка	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (40 см), легкий бег. ОРУ с палкой Равновесие – ходьба по зимней дорожке. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, нужно перепрыгнуть ледяной барьер (норматив 60 см). Катание на лыжах Подвижная игра «Кот и мыши»	Ребенок овладеет навыком ходьбы по зимней дорожке, легкому бегу с препятствием, прыжкам на двух ногах через игровые упражнения. Ребенок усовершенствует технику ходьбы на лыжах.	07.03.24	

51.	Ритмическая гимнастика	«Веселое путешествие»	1	Круговая тренировка	<p>Легкий бег на носочках, руки на поясе.  Продвижение вперед прыжками на двух ногах.  Ходьба на носочках.  Легкий бег на носочках.  ОРУ Музыкально-ритмическая гимнастика: «Зима – красавица»  Прыжки через препятствия (бревнышки)  Ходьба по пенькам (пеньки)  Ползание по скамейке (мостик над замерзшей рекой)  Равновесие: ходьба по узкой доске  Подвижная игра: «Снежинки – сугроб»</p>	<p>Ребенок сможет координировать движения с музыкой, передает в пластике характер музыки, игровой образ.  Освоит прыжки через препятствия в данном виде упражнений.  Ребенок освоит технику ползания по скамейке в упражнении «Мостик над замерзшей рекой»</p>	11.03.24	
52.	Ритмическая гимнастика	Воробьи и автомобиль	1	Занятие - игра	<p>Ходьба бодрая с пятки - «Солдатики», топающим шагом - «Матрешки», высоким шагом - «Петушок», на пятках - «Цыплята».  Легкий бег — «Лисички»  ОРУ с лентами  Музыкальная игра "Эй, ты мишка лежебока..."  Ползание на четвереньках с опорой на ступни и кисти - «Мишки»  Прямой галоп - «Лошадки»  Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе —</p>	<p>Ребенок освоит навыки выполнения основных движений: бег, прямой галоп, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, ползание на четвереньках с опорой на ступни и кисти в предложенных двигательных упражнениях. Ребенок освоит подскоки и ориентировку в</p>	14.03.24	

					«Мячики» Легкий бег - «Мячики покатались» Спокойная ходьба для восстановления дыхания. Упражнения сидя и лежа в кругу «Петрушки» Подвижная игра «Петрушка с погремушкой»	пространстве через подвижные игры.		
53.	Ритмическая гимнастика	В гостях у зайца	1	Тренировочное занятие	Ходьба по кругу с упражнениями под музыку, перестроение в колонну по два. Бег с препятствиями ОРУ с косичкой в музыкальном сопровождении. Прыжки через короткую скакалку Ходьба по веревке прямо, ставя ноги с носка. Ползание по скамейке. Пролезание в обруч в группировке. Подвижная игра «Ловишки».	Ребенок освоит технику прыжков через короткую скакалку; выполнения знакомых, разученных ранее упражнений под музыку (ритмическая гимнастика). Ползать змейкой между предметами, пролезать в обруч в группировке.	18.03.24	
54.	Ритмическая гимнастика	В гостях у зайца	1	Занятие - игра	Ходьба по кругу с упражнениями под музыку, перестроение в колонну по два. Бег с препятствиями ОРУ с платочком в музыкальном сопровождении. Ритмические упражнения «Подарим Зайцу танец» Прыжки через короткую скакалку (Заяц учит детей прыгать через скакалку).	Ребенок сделает попытку в осваивании техники прыжков через короткую скакалку; сможет выполнять знакомые, разученные ранее упражнения под музыку (ритмическая гимнастика). Ползать змейкой между	21.03.24	

					Ходьба по веревке прямо, ставя ноги с носка. Ползание между набивными мячами. Пролезание в обруч в группировке. Подвижная игра «Ловишки».	предметами, пролезать в обруч в группировке.		
55.	Ритмическая гимнастика	Ловкие ребята	1	Занятие - игра	Ходьба бодрая с пятки - «Солдатики», топающим шагом - «Матрешки», высоким шагом - «Петушок», на пятках - «Цыплята». Легкий бег — «Лисички» ОРУ с лентами Музыкальная игра "Эй, ты мишка лежебока..." Прямой галоп - «Лошадки» Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе — «Мячики» Легкий бег - «Мячики покатались» Упражнения сидя и лежа в кругу «Петрушки» Подвижная игра «Петрушка с погремушкой»	У ребенка сформируются навыки выполнения основных движений: бег, прямой галоп, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, ползание на четвереньках с опорой на ступни и кисти. Ребенок освоит подскоки и ориентировку в пространстве.	25.03.24	
56.	Ритмическая гимнастика	Ловкие ребята	1	Занятие по единому сюжету	ОРУ с музыкальным сопровождением: упражнения для глаз, упражнения для шейного позвонка, для туловища. Упражнения из положения, сидя и лежа. Упражнение на дыхание.	Ребенок освоит простейшие элементы йоги через ряд упражнений, предложенных инструктором.	28.03.24	

					<p>Творческая игра спортивной направленности.</p> <p>Ползание по скамье различными способами.</p> <p>Прыжки из обруча в обруч</p> <p>Подвижные игры по инициативе детей.</p>	<p>Ребенок сможет проявить навыки ползания на животе по скамье, кувырка вперед, перепрыгивания из обруча в обруч.</p>		
57.	Ритмическая гимнастика	Спортивные ребята	1	Тренировочное занятие	<p>Ходьба по кругу с упражнениями под музыку, перестроение в колонну по два. Бег с препятствиями</p> <p>ОРУ с косичкой в музыкальном сопровождении.</p> <p>Прыжки через короткую скакалку</p> <p>Ходьба по веревке прямо, ставя ноги с носка.</p> <p>Ползание по скамейке.</p> <p>Пролезание в обруч в группировке.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки»</p>	<p>У ребенка сформируется умение прыгать через короткую скакалку; выполнять знакомые, разученные ранее упражнения под музыку (ритмическая гимнастика). Ползать змейкой между предметами, пролезать в обруч в группировке.</p>	01.04.24	



58.	Ритмическая гимнастика	Меткие стрелки	1	Занятие по единому сюжету	<p>Построение в шеренгу, ходьба по кругу с упражнениями под музыку</p> <p>ОРУ с музыкальным сопровождением: упражнения для глаз, упражнения для шейного позвонка, для туловища. Упражнения из положения, сидя и лежа. Упражнение на дыхание.</p> <p>Креативная гимнастика. (Творческая игра, направленная на развитие выдумки, творческой инициативы детей).</p> <p>Игропластика. (выразить свои эмоции, открытость и внутреннюю свободу.)</p> <p>Ползание по-пластунски по скамье</p> <p>Прыжки из обруча в обруч</p> <p>Кувырок через голову</p> <p>Подвижные игры по инициативе детей.</p>	Ребенок сможет проявить навыки ползанья на животе по скамье, кувырка вперед, перепрыгивания из обруча в обруч.	04.04.24	
59.	Ритмическая гимнастика	День здоровья	1	Тренировочное занятие	<p>Ходьба по кругу с упражнениями под музыку, перестроение в колонну по два. Бег с препятствиями</p> <p>ОРУ с косичкой в музыкальном сопровождении.</p> <p>Прыжки через короткую скакалку</p> <p>Ходьба по веревке прямо, ставя ноги с носка.</p>	Ребенок сможет прыгать через короткую скакалку; выполнять знакомые, разученные ранее упражнения под музыку (ритмическая гимнастика). Ползать змейкой между	08.04.24	

					<p>Ползание по скамейке.          Пролезание в обруч в группировке.          Подвижная игра «Ловишки».</p>	<p>предметами, пролезать в обруч в группировке.</p>		
60.	Ритмическая гимнастика	«День здоровья»	1	Занятие - игра	<p>Ходьба бодрая с пятки - «Солдатики», топающим шагом - «Матрешки», высоким шагом - «Петушок», на пятках - «Цыплята». Легкий бег — «Лисички»          ОРУ с лентами          Музыкальная игра "Эй, ты мишка лежебока..."          Ползание на четвереньках с опорой на ступни и кисти - «Мишки»          Прямой галоп - «Лошадки»          Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе — «Мячики»          Легкий бег - «Мячики покатались»          Спокойная ходьба для восстановления дыхания.          Упражнения сидя и лежа в кругу «Петрушки»          Подвижная игра «Петрушка с погремушкой»</p>	<p>У ребенка сформируются навыки выполнения основных движений: бег, прямой галоп, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, ползание на четвереньках с опорой на ступни и кисти. Ребенок освоит подскоки и ориентировку в пространстве.</p>	11.04.24	
61.	Ритмическая гимнастика	В гостях у кошки	1	Занятие по единому сюжету	<p>Разминка: "Парад участников представления" Ходьба спортивным шагом; на носках, руки вытянуты вверх; ходьба с высоким подниманием колен; на внешней</p>	<p>Ребенок сделает попытку в укреплении осанки, развитии гибкости, выносливости, силы мышц живота и</p>	15.04.24	

					стороне ступни; ходьба с опорой на ладони и ступни. ОРУ с обручами в кругу (пластика). Прыжки из обруча в обруч Ритмические упражнения с мячами Упражнение на дыхание. Подвижная игра «Карусель»	позвоночного столба при выполнении предложенных физических и игровых упражнений.		
62.	Ритмическая гимнастика	В гостях у кошки	1	Занятие по единому сюжету	Построение в шеренгу, ходьба по кругу с упражнениями под музыку ОРУ с музыкальным сопровождением: упражнения для глаз, упражнения для шейного позвонка, для туловища. Упражнения из положения, сидя и лежа. Упражнение на дыхание. Креативная гимнастика. Игропластика. Прыжки из обруча в обруч Кувырок через голову Подвижные игры по инициативе детей.	Ребенок сможет тренировать навыки ползанья на животе по скамье, кувырка вперед, перепрыгивания из обруча в обруч. Ребенок попытается выразить свои эмоции, открытость и внутреннюю свободу при выполнении упражнений игропластики.	18.04.24	
63.	Ритмическая гимнастика	«Цирковая арена»	1	Занятие по единому сюжету	Разминка: "Парад участников представления" Ходьба спортивным шагом; на носках, руки вытянуты вверх; ходьба с высоким подниманием колен; на внешней стороне ступни; ходьба с опорой на ладони и ступни. ОРУ с обручами в кругу (пластика).	Ребенок сможет укреплять осанку в предложенных спортивных упражнениях. Попытается развить гибкость, выносливость, силы мышц живота и позвоночного столба	22.04.24	

					Прыжки из обруча в обруч Ритмические упражнения с мячом Упражнение на дыхание. Подвижная игра «Карусель»	через ритмические упражнения с мячом.		
64.	Ритмическая гимнастика	«Цирковая арена»	1	Тренировочное занятие	Ходьба гимнастическим шагом; на носках с поочередным подъемом рук от плеча вверх; перекатом с пятки на носок; приставным шагом. Бег с боковым галопом. Ходьба с восстановлением дыхания. ОРУ с гимнастической палкой Танцевальные упражнения Дыхательные упражнения с расслаблением Подвижная игра «Ловишки»	Ребенок проявит выносливость при высоких физических нагрузках, выдержку и внимание. Ребенок будет согласовывать движения с музыкой, развивать чувство ритма в ряде предложенных упражнений.	25.04.24	
65.	Ритмическая гимнастика	Лошадки	1	Занятие - игра	Ходьба бодрая с пятки - «Солдатики», топающим шагом - «Матрешки», высоким шагом - «Петушок», на пятках - «Цыплята». Легкий бег — «Лисички» ОРУ с лентами Музыкальная игра "Эй, ты мишка лежебока..." Ползание на четвереньках с опорой на ступни и кисти - «Мишки» Прямой галоп - «Лошадки» Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе — «Мячики»	Ребенок проявит навыки выполнения основных движений: бег, прямой галоп, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, ползание на четвереньках с опорой на ступни и кисти. Ребенок освоит подскоки и ориентировку в пространстве.	27.04.24	

					<p>Легкий бег - «Мячики покатались»          Спокойная ходьба для восстановления дыхания.          Упражнения сидя и лежа в кругу «Петрушки»          Подвижная игра «Петрушка с погремушкой»</p>			
66.	Ритмическая гимнастика	Лошадки	1	Занятие по единому сюжету	<p>Разминка: "Парад участников представления" Ходьба спортивным шагом; на носках, руки вытянуты вверх; ходьба с высоким подниманием колен; на внешней стороне ступни; ходьба с опорой на ладони и ступни.          ОРУ с обручами в кругу (пластика).          Прыжки из обруча в обруч          Ритмические упражнения с мячами          Упражнение на дыхание.          Подвижная игра «Карусель»</p>	Ребенок укрепит осанку в упражнениях, предложенных инструктором. Разовьет гибкость, выносливость, силы мышц живота и позвоночного столба через подвижную игру «Карусель» и игровые упражнения.	02.0.24	
67.	Строевые упражнения	«Секреты здоровья»	1	Тренировочное занятие	<p>Ходьба и бег со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полуприсяде. Бег по кругу с боковым галопом.          ОРУ с обручем          Метание в вертикальную цель правой и левой рукой; ползание на животе по гимнастической стенке, хват с</p>	Ребенок сможет самостоятельно перестраиваться по тройкам, энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх.	06.05.26	

					боков. Перестроение в колонну по два Подвижная игра «Удочка»			
68.	Строевые упражнения	«Секреты Здоровья»	1	Занятие - игра	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием колен, перестроение в три звена. ОРУ с кубиками Подвижные игры «Пробеги тихо», и «Карлики и великаны»	Ребенок проявит способность самостоятельно перестраиваться по тройкам, энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх.	13.05.24	
69.	Строевые упражнения	«Расцветай-ка»	1	Занятие - игра	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием колен, перестроение в три звена. ОРУ без предметов Подвижные игры «Пробеги тихо», и «Карлики и великаны»	Ребенок сможет самостоятельно перестраиваться по тройкам, энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх.	16.05.24	
70.	Строевые упражнения	«Лес проснулся»	1	Занятие по единому сюжету	Обычная ходьба, ходьба на носочках, на пяточках, на внешней и внутренней сторонах стоп. Бег по кругу, бег змейкой со сменой направления. ОРУ с лентами Построение в шеренгу. Построение детей в одну колонну по одному.	Ребенок будет совершенствовать свои двигательные умения. Проявит умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног, энергично отталкиваться	20.05.24	

					<p>Чередование прыжков с ходьбой.  Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.  Прыжки на двух ногах, перепрыгивание из обруча в обруч.  Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.  Метание.</p>	и приземляться в прыжках, ориентироваться в пространстве. У ребенка сформируется личная потребность в ежедневной двигательной активности.		
71.	Строевые упражнения	Набор в спортивную школу	1	Диагностическое занятие	<p>Бег и ходьба по кругу со сменой направления и темпа  ОРУ без предметов  Бросание мяча из-за головы двумя руками (фронтально)  Прокатывание мяча вперед из положения приседа "Катается колобок" (фронтально)  Подвижная игра "Бросай- беги"</p>	Ребенок проявит свои спортивные навыки и умения в заданиях и игровых упражнениях, рекомендуемых инструктором в данной деятельности.	23.05.24	
72.	Строевые упражнения	Прием в школу космонавтов	1	Диагностическое занятие	<p>Ходьба по залу в колонне на носках (мяч в двух руках над головой).  Ходьба в приседе (мяч катим двумя руками впереди).  Бег с остановкой по сигналу инструктора.  Перестроение в 2 колонны.  Лазание по гимнастической стенке  Прыжки с места, в длину.</p>	Ребенок проявит свои спортивные навыки и умения в заданиях и игровых упражнениях, рекомендуемых инструктором в данной деятельности.	27.05.24	

					Подвижная игра «Море волнуется раз...»			
73.	Строевые упражнения	«Бегом за мячом»	1	Занятие-игра	<p>Ходьба в колонне друг за другом.</p> <p>Бег по кругу с изменением направления.</p> <p>ОРУ с флажками</p> <p>Бег с препятствиями.</p> <p>Отбивание мяча от пола двумя руками.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки с мячом»</p> <p>Бег по стрелочкам.</p> <p>Подвижная игра «Мяч через сетку»</p>	Ребенок проявит свои спортивные навыки и умения в заданиях и игровых упражнениях, рекомендуемых инструктором в данной деятельности.	30.05.24	



## Средняя группа № 9

№ п/п	Раздел	Тема образовательного предложения	Кол-во часов	Тип образовательного предложения	Основные виды деятельности, содержание	Планируемые результаты	Дата	Примечание
1	Строчные упражнения Бег Ходьба прыжки	«Здравствуйте, давайте знакомиться!»	1	Занятие - игра	Ходьба в колонне по одному, с остановкой на сигнал «стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием колен, перестроение в три звена. ОРУ с обручами -учить прыжкам на двух ногах -учить ползание на четвереньках по стойки и обратно -учить прокатывание мячей в произвольном направлении Подвижные игры: «Найди себе пару», «Ходьба в колонне по одному»	Ребенок сможет приложить волевые усилия в сохранении устойчивого равновесия на уменьшенной площади опоры; сможет энергично отталкиваться двумя ногами от пола (земли) и мягко приземляться при подпрыгивании.	01.09 2023	
2	Строчные	«Веселые	1	Занятие -	Ходьба в колонне по одному, с	Ребенок сможет	05.09	

	упражнения Ходьба Бег прыжки	лягушата»		игра	<p>остановкой на сигнал «стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием колен, перестроение в три звена.</p> <p>ОРУ с обручами.</p> <p>Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>-прокатывание мячей с сбиванием кегли.</p> <p>-ползание по наклонной доске.</p> <p>Подвижная игра «Найди себе пару».</p>	сохранить устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры в определенных видах упражнений. <p>Проявит ловкость и быстроту в подвижной игре «Найди себе пару»</p>	2023	
3	Строевые упражнения Бег прыжки	Пробеги тихо	1	Занятие - игра	<p>Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием колен, перестроение в три звена.</p> <p>ОРУ с мячом.</p> <p>-Ползание по скамейке на четвереньках</p> <p>-прыжки на месте на двух ногах.</p> <p>-прокатывание обруча друг другу.</p>	Ребенок будет самостоятельно перестраиваться по тройкам, энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх.	08.09 2023	

					Подвижная игра «Найди пару»			
4	Строевые упражнения  (Перестроение в три звена из колонны  Ползание  Бег  прыжки	«Весёлая прогулка к Белочке в лес».	1	Занятие – мини поход	Введение организма в режим нагрузки. Ходьба и бег колонной, по одному и в рассыпную. Перестроение в три звена.  ОРУ без предметов  -Ходьба между двумя линиями. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика.  - Прыжки длину с места.  Игровые упражнения: «Не пропусти мяч», «Не задень»  Подвижная игра «Белочка и грибочки»	Ребенок сможет бегать и ходить в увеличенном темпе. Прыгать с места и перекатывать мяч.	12.09 2023	
5	Ловля мяча  Ходьба  Бег	Наш веселый мяч	1	Занятие с одним пособием	Ходьба с мячами, бег с мячом в руках.  ОРУ с мячом  -Ходьба «змейкой», подталкивая рукой мяч.  -«Ловкие ручки» - подбрасывание и ловля мяча на месте.  -Эстафетные соревнования с мячом.  Подвижные игры «Ловишки с мячом», «Попади в ворота»	Ребенок проявит ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. Сможет бегать и ходить в увеличенном темпе. Прыгать с места и перекатывать мяч.	15.09 2023	

6	Ловля мяча кистями рук	«Волшебное колесо»	1	Занятие – досуг по БДД	<p>Ходьба в обход предметов. (между стойками)</p> <p>ОРУ. Отгадывание загадок</p> <p>-Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.</p> <p>-Прыжки с места по сигналу.</p> <p>-Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»</p> <p>-Игровые упражнения на укрепление мышц рук, ног, брюшной полости.</p> <p>Подвижная игра «Светофор»</p>	Ребенок усвоит сигналы светофора в подвижной игре. Сможет развивать двигательные навыки и физические качества: координацию движений, ловкость, быстроту через определенный ряд физических упражнений	19.09 2023	
7	Ловля мяча кистями рук	Красный, жёлтый, голубой не угнаться за тобой.	1	Тренировочное занятие	<p>Ходьба змейкой, бег по прямой.</p> <p>ОРУ с мячом</p> <p>-Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе;</p> <p>-ходьба по скамейке (в.-15см),</p> <p>-перешагивая через кубики, руки на поясе;</p> <p>-перебрасывание мяча в парах</p> <p>Под. игра «Мой веселый звонкий мяч»</p>	Ребенок сможет сохранять равновесие при ходьбе на уменьшенной площади опоры. Ловить мяч кистями рук.	22.09 2023	

8	Ловля мяча Подлезания Бег ходьба	«В гости к ёжику»	1	Занятие по карточкам (с помощью инструктора по физической культуре и воспитателя)	Ритмическая ходьба с мячами под музыку, бег «змейкой», подпрыгивание вверх. ОРУ с мячом -Ползание по гимнастическому бревну на четвереньках. -Подтягивание по скамейке на животе. -Перешагивание через бортик. -Перебрасывание мяча друг другу. -Пролезание под дугу, толкая мяч вперед. -Подвижная игра "Возьми мяч"	Ребенок укрепит мышцы брюшной полости, рук, ног. Сможет следить за осанкой, ловить мяч кистями рук.	26.09 2023	
9	Ловля мяча кистями рук	В гостях у кота Васьки	1	Тренировочное занятие	Ходьба и бег в колонне с изменением направления, бег между предметами, ходьба с перешагиванием через бруски, ходьба в рассыпную. ОРУ с мячом -Перебрасывание мяча через сетку -Ходьба в обход предметов. -- Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	Ребенок сможет бегать и ходить в увеличенном темпе. Будет развивать двигательные навыки и физические качества: координацию движений, ловкость, быстроту. Ловить мяч кистями рук.	29.09 2023	

					-Подвижная игра «Найди свой цвет»			
10	Ловля мяча кистями рук	«Цыплята»	1	Занятие с одним пособием	<p>Ходьба с мячами, бег с мячом в руках.</p> <p>ОРУ с мячом</p> <p>-Ходьба «змейкой», подталкивая рукой мяч.</p> <p>-«Ловкие ручки» - подбрасывание и ловля мяча на месте.</p> <p>-Эстафетные соревнования с мячом.</p> <p>-Подвижные игры «Ловишки с мячом»,</p>	Ребенок будет развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. Сможет бегать и ходить в увеличенном темпе при соблюдении определенных правил. Прыгать с места и перекатывать мяч.	03.10 2023	
11	Ловля мяча кистями рук Пролезание прыжки	Цветные автомобили	1	Занятие - игра	<p>Ходьба в колонне по одному, с остановкой на сигнал «стоп»; бег в колонне чередуя с ходьбой.</p> <p>перестроение в три звена.</p> <p>ОРУ без предметов.</p> <p>-ползание между предметами змейкой.</p> <p>-прыжки через гимнастическую палку (лицом вперед, спиной вперед)</p> <p>-броски мяча друг другу снизу, из-за головы.</p> <p>Подвижные игры: «Мухи паук»,</p>	Ребенок выполнит ряд основных видов движений с мячом в соответствии с образцом взрослого.	06.10 2023	

					«Ходьба в колонне по одному»			
12	Ловля мяча кистями рук прыжки	Цветные автомобил и	1	Занятие - игра	<p>Ходьба чередуя с бегом, прыжками перестроение в три звена.</p> <p>ОРУ без предметов</p> <p>- Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой</p> <p>-перебрасывание мяча двумя руками из-за головы одной рукой через препятствия.</p> <p>-подлезания под дуги.</p> <p>Подвижная игра «Удочка».</p>	Ребенок сможет сохранить устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; энергично оттолкнуться двумя ногами от пола (земли) и мягко приземляться при подпрыгивании.	10.10 2023	
13	Ходьба Бег Прыжки подлезания	В гостях у Совушки	1	Тренировочное занятие	<p>Ходьба и бег между предметами, поставленными произвольно по всей площадке.</p> <p>ОРУ с гимнастической палочкой</p> <p>-Прокатывание обручей в ходьбе, - прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>-бросание мяча друг другу разными способами.</p>	<p>Ребенок попытается совершенствовать бег и ходьбу между предметами, совершая правильную технику.</p> <p>Научится ходить с выполнением заданий.</p>	13.10 2023	

					Подвижная игра «Совушка – Сова»			
14	Ходьба Бег Прыжки	«Гриб Боровик»	1	Спортивный праздник «Нужно спортом заниматься»	<p>Ходьба и бег в колонне с изменением направления. Бег между предметами, ходьба с перешагиванием через бруски. Ходьба в рассыпную с перестроением, по сигналу, в шеренгу. Перешагивание через шнуры, на пятках.</p> <p>Упражнение с листочками.</p> <p>Отгадывание загадок с выполнением движений.</p> <p>Подвижные игры – соревнования «Кто быстрее дойдет», «Перейти болото» «У кого длиннее змейка».</p> <p>Подвижная игра «День и ночь»</p>	<p>Ребенок сможет совершенствовать бег и ходьбу в колонне по одному с сохранением дистанции, с изменением направления.</p> <p>Ребенок прислушается к сигналу и выполнит четкое задание взрослого.</p>	17.10 2023	
15	Ходьба Бег прыжки	Веселая карусель	1	Занятие, построенное на одном движении и	<p>Ходьба обычная, на носочках, на пятках, на наружных сторонах стоп. Бег по кругу.</p> <p>ОРУ с гимнастической палкой</p> <p>-Ходьба – по канату, по веревке.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу</p>	<p>У ребенка сформируются навыки ходьбы и бега в предложенном виде техники.</p> <p>Ребенок сможет следить за правильной осанкой,</p>	20.10 2023	



					<p>разными способами.</p> <p>-подлезание под дуги.</p> <p>Подвижные игры «У медведя во бору»</p>	<p>укреплять мышцы тела в данных видах упражнений с помощью взрослого. Развивать и укреплять свои двигательные умения и навыки.</p>		
16	<p>Ходьба</p> <p>Подлезание</p>	«Ёжик, ёжик, ни головы, ни ножек»	1	<p>Занятие - игра</p>	<p>Ходьба и бег по кругу с изменением направления.</p> <p>ОРУ без предмета</p> <p>-Бросание мяча в корзину</p> <p>-Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола;</p> <p>-прокатывание мяча по дорожке;</p> <p>-ходьба по скамейке, перешагивая через кубики.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки»</p> <p>Игра малой подвижности «Кто ушел?»</p>	<p>Ребенок попытается развить ловкость и глазомер в упражнениях с мячом.</p> <p>Ребенок будет укреплять мышцы брюшного пресса и ног через предложенные физические упражнения.</p>	24.10 2023	
17	<p>Ходьба</p> <p>Бег</p> <p>прыжки</p>	Мы водители	1	<p>Круговая тренировка (с сопровождением</p>	<p>Ходьба и бег по кругу с изменением направления.</p> <p>ОРУ под музыку парами.</p>	<p>Ребенок проявит творческую инициативу, придумывая способы выполнения упражнения. Ребенок</p>	27.10 2023	

				инструктора и воспитателя)	<p>-Перебрасывание набивного мяча</p> <p>-Прыжки на 2-х ногах в классиках, затем трансформируют в круги (из мини-канатиков из киндеров) с мешочком, зажатым между колен – прыжки выполняют сразу 2-е детей, не сталкиваться.</p> <p>-Ходьба по скамейке, с разным положением рук: на плечах друг друга, на поясе, за руки, ходьба спиной вперед (страховка воспитателя)</p> <p>-Подвижная игра «Машина едет – стоп».</p>	сделает попытку развить глазомер, ловкость, чувство равновесия, силу с помощью предложенных физических упражнений.		
18	Ходьба Бег Прыжки подлезание	«Мы - медвежата»	1	Занятие - игра	<p>Ходьба по линии, бег по кругу с изменением направления.</p> <p>ОРУ с обручем</p> <p>-Бросание мяча в корзину</p> <p>-Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола;</p> <p>-прокатывание мяча по дорожке; -</p> <p>-ходьба по скамейке, перешагивая через кубики.</p>	<p>Ребенок сможет совершенствовать бег и ходьбу между предметами, совершая правильную технику.</p> <p>Научится ходить с выполнением заданий.</p>	31.10 2023	

					-Подвижная игра «Совушка» -Игра малой подвижности «Кто ушел?»			
19	Ходьба Бег Прыжки Пролезания	В гостях у мишки	1	Занятие по единому сюжету	Ходьба и бег по кругу между предметами, на носках, с чередованием с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Бег широким шагом, правым, левым боком.  ОРУ без предметов  -Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики;  -ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками, хват с боков;  -ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине;  -прыжки на двух ногах, до кубика (расстояние 3м)  Подвижная игра «Убеги от медведя»	Ребенок сможет ходить, бегать соблюдая правильную технику.  Будет формировать правильную осанку, укреплять мышцы тела. Развивать и укреплять свои двигательные умения и навыки.	03.11 2022	
20	Ходьба Бег	«Ёжик, ёжик, ни головы, ни	1	Занятие - игра	Ходьба и бег по кругу с изменением направления.  ОРУ без предмета	Ребенок сможет развивать ловкость и глазомер.	07.11 2023	

	Прыжки	ножек»			<p>-Бросание мяча в корзину</p> <p>-Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола;</p> <p>-прокатывание мяча по дорожке;</p> <p>-ходьба по скамейке, перешагивая через кубики.</p> <p>-Подвижная игра «Хитрая лиса»</p> <p>Игра малой подвижности «Кто ушел?»</p>	Ребенок будет укреплять мышцы брюшного пресса и ног.		
21	Ходьба Бег прыжки	«Мы – весёлые игрушки»	1	Занятие - игра	<p>Ходьба колонной по одному с заданиями для рук.</p> <p>Бег с перешагиванием через шнуры.</p> <p>ОРУ с мячом</p> <p>-Ходьба между линиями, по веревке, по скамейке.</p> <p>-Перешагивание через набивной мяч.</p> <p>-Прыжки на месте на двух ногах.</p> <p>-Подвижные игры «Пустое место», «Найди пару»</p>	Ребенок сможет закрепить умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте.	10.11 2023	
22	Ходьба Бег	Воробушке Чив	1	Занятие по единому	Ходьба и бег по кругу между предметами, на носках, с чередованием с ходьбой, с изменением направления	Ребенок будет соблюдать правильную технику при ходьбе и	14.11 2023	

	Прыжки			сюжету	<p>движения, высоко поднимая колени. Бег в медленном темпе 1-2мин.</p> <p>ОРУ без предметов</p> <p>-Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики;</p> <p>-ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками, хват с боков;</p> <p>-ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине;</p> <p>-прыжки на двух ногах, до кубика (расстояние 3м)</p> <p>Подвижная игра «Воробы и кошка»</p>	<p>беге в определенном виде упражнений.</p> <p>Будет формировать правильную осанку, укреплять мышцы тела. Развивать и укреплять свои двигательные умения и навыки в подвижных играх.</p>		
23	Упражнения в равновесии	«В гости к солнышку»	1	Тренировочное занятие	<p>Ходьба между линиями, по доске</p> <p>Бег по кругу с препятствиями, широким шагом.</p> <p>ОРУ с лентами</p> <p>-Катание обруча друг другу между предметами</p> <p>- Ходьба по гимнастической скамейке с обручем в руках (вперед).</p>	<p>В ходе предложенных упражнений, ребенок сможет прокатывать обруч между предметами партнеру. Сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры, с обручем в руках.</p>	17.11 2023	

					Прыжки с обручем между предметами. Подвижная игра «Найди свой домик»	Прыгать на двух ногах.		
24	Упражнения в равновесии	У ребят порядок	1	Занятие - игра	Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, «как солдатики, как пингвины», бег друг за другом, с изменением направления, спиной вперед. Ходьба. Бег с заданиями. Построение в звенья. ОРУ с кеглей Ходьба по гимнастической скамейке. Метание мешочков в корзину, стоящую на полу. -перебрасывание мяча друг другу. Игровые упражнения «Эстафета парами»	Ребенок освоил навыки устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке, при метании мешочков в корзину, стоящую на полу.	21.11 2023	
25	Упражнения в равновесии	«Путешествие на поезде»	1	Занятие - путешествие	Ходьба и бег с остановкой и сменой направления. ОРУ с гимнастической палкой -Равновесие-ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку	Ребенок сможет совершенствовать свое умение сохранять устойчивое положение тела в разнообразных ситуациях и быстро его	24.11 2023	

					<p>другой, руки на пояс.</p> <p>-Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5 плоских обручей).</p> <p>-Метание в цель (в мишени)</p> <p>Подвижная игра «Мы веселые ребята»</p>	восстанавливать.		
26	Упражнения в равновесии	Путешествие на трамвае	1	Тренировочное занятие	<p>Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, «как солдатики, как пингвины», бег друг за другом, с изменением направления, спиной вперед.</p> <p>Бег на носках, правым, левым боком.</p> <p>Построение в звенья.</p> <p>ОРУ с кубиками</p> <p>-Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>-Метание мешочков в корзину, стоящую на полу.</p> <p>-Бросание мяча вверх, о землю и его ловля его двумя руками.</p> <p>-Подвижная игра «Мы веселые ребята»</p>	Ребенок сохранит устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, при метании мешочков в корзину, стоящую на полу через рекомендуемые упражнения данной деятельности.	28.11 2023	
27	Бег Ходьба	В гости к снеговикам	1	Занятие - квест	<p>Ходьба в колонне друг за другом. Бег по кругу с изменением направления.</p>	Ребенок способен к уважению личности друзей и проявлению	01.12 2023	

	Прыжки				ОРУ с флажками -Бег с препятствиями. -Отбивание мяча от пола двумя руками. -Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом. -Подвижная игра «Разложи овощи и фрукты по коробкам» -Малоподвижная игра «Тише едешь, дальше будешь»	внимания, проявляя эти качества в подвижных играх и игровых упражнениях. Разовьет стремление правильно выполнять задания по физической культуре.		
28	Бег Ходьба Прыжки пролезания	В гостях у птицы	1	Занятие - игра	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена. ОРУ без предметов -Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). -Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза). -Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	Ребенок овладеет техникой бега между предметами в ходе выполнения предложенных упражнений. Сможет развивать волевые качества через ряд физических упражнений и подвижную игру «Найди пару»	05.12 2023	



					Подвижная игра «День ночь» Малоподвижная игра на внимание «Делай как я»			
29	Бег Ходьба Прыжки ползания	«К нам пришел доктор Пилюльки н»	1	Занятие по единому сюжету	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег в рассыпную. Построение в 3-4 круга. ОРУ с кубиками -Бег с поворотами на углах, со сменой ведущего, -Ползание по гимнастической скамейке. -Забрасывание мячей в корзину двумя руками от груди. -Подвижная игра со скакалкой «Быстро пробеги» «Удочка»	Ребенок разовьет умение пробегать под вращающейся скакалкой. Сможет забрасывать мяч в корзину двумя руками от груди движением локтей снизу вверх.	08.12 2023	
30	Бег Ходьба прыжки	«Смелые ребята»	1	Круговая тренировка (под присмотром инструктора и воспитат	Ходьба в колонне по одному, повороты по периметру зала. Ходьба на сочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки за головой. Боковой галоп в чередовании с ходьбой, прямой галоп в чередовании с ходьбой. Легкий бег. ОРУ с кеглей	Ребенок овладеет техникой бега между предметами. Разовьет физические данные. Проявит способности бегать соблюдая правильную технику.	12.12 2023	

				еля)	<p>«Круговая тренировка»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Прыжки из обруча в обруч</li> <li>-Ходьба по канату</li> <li>-Подлезание под дуги</li> <li>-Пролезание в обруч боком.</li> </ul> <p>Подвижная игра "Раз морозною зимой"</p>			
31	Бег Прыжки Ходьба	«Летчики»	1	Тренировочное занятие	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена.</p> <p>ОРУ с лентами</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Метание «снежков» на дальность.</li> <li>-Прыжки через линию, 4-5 линий</li> <li>-Бросание мяча вверх о землю и его ловля двумя руками.</li> <li>-Подлезание в вертикальные обручи 3-4 обруча.</li> <li>-Подвижная игра «Самолеты»</li> </ul>	У ребенка сформируется навык броска мяча вдаль способом двумя руками из-за головы.	15.12 2023	
32	Бег Прыжки	«В гостях у кошечки»	1	Занятие по карточкам с	<p>Ритмическая ходьба и бег под музыку.</p> <p>Бег «змейкой», подпрыгивание вверх.</p> <p>ОРУ с гимнастической палкой.</p>	Ребенок укрепит мышцы брюшной полости, рук, ног в ходе предложенных	19.12 2023	

				поддержкой инструктора и воспитателя	-Бег с эстафетным флажком. -Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках., на животе. -Подтягивание по скамейке на животе. -Перешагивание через бортик. -Перебрасывание мяча друг другу. Подвижная игра "Два мороза"	упражнений. Сможет следить за осанкой, бегать, используя правильную технику в предложенных упражнениях.		
33	Метание Ходьба Бег Прыжки	«В лес за елкой»	1	Занятие по единому сюжету	Элементы спортивной ходьбы в колонне по одному с изменением темпа по звуковому сигналу. Бег в колонне по одному, обегая препятствия. ОРУ с кеглей -Прыжок в длину с прямого разбега (3—4 м). -Метание мяча в даль одной рукой. -Дидактическая игра «В заснеженном лесу». -Подвижные игры «Зима пришла», «Снайперы»	Ребенок сможет упражняться в метании на дальность снежков, развивая силу броска в предложенных упражнениях.	22.12 2023	

34	Метание Работа с мячом	«Наш веселый мяч»	1	Тренировочное занятие	<p>Ходьба в колонне по одному, между предметами на носочках; бег между предметами, в рассыпную, с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу, со сменой ведущего, с выполнением заданий.</p> <p>ОРУ с мячом</p> <p>-Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5), ловля его руками;</p> <p>-перебрасывание мячей друг другу (руки внизу)</p> <p>Подвижная игра «Снайперы»</p>	<p>Ребенок сможет совершенствовать навыки владения мячом (метание мяча на дальность, в вертикальную цель, в перебрасывании через препятствие), развивать двигательную активность.</p>	26.12 2023	
35	Ползание Лазанье Подлезание	«Веселые кегли»	1	Занятие, построенное на одном движении	<p>Ходьба и бег по кругу</p> <p>Бег в медленном темпе 2 мин.</p> <p>ОРУ с кеглей</p> <p>-Ползание по скамейке.</p> <p>-лазание по гимнастической стенке. -</p> <p>Пролезание в обруч,</p> <p>-пролезание в туннель.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки с мячом»</p>	<p>Ребенок сможет проявить силу, ловкость, смелость и координацию движений через упражнения в лазанье и ползание.</p>	29.12 2023	

36	Ползание, лазанье  Метание  Прыжки	Следопыты	1	Занятие, построенное на одном движении и	Ходьба и бег по кругу  ОРУ без предметов  -Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.  -ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.  -прыжки ноги вместе ноги врозь.  Подвижная игра «Два Мороза»	Через ползание ребенок разовьет и укрепит мускулатуру как крупных мышечных групп (плечевого пояса, спины, живота), так и мелких мышц рук, предплечья и стопы.	09.01 2024	
37	Ползание лазанье	Страна препятствий	1	Занятие - игра	Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала; ходьба и бег в рассыпную; по сигналу  ОРУ с гимнастической палкой.  -Лазание по гимнастической стенке.  -Подлезание под дуги.  -отбивание мяча об пол правой и левой рукой.  Подвижная игра «Снежинки»	Через ползание ребенок разовьет и укрепит мускулатуру как крупных мышечных групп (плечевого пояса, спины, живота), так и мелких мышц рук, предплечья и стопы.	12.01 2024	
38	Ползание лазанье	Страна препятствий	1	Занятие, построенное на одном	Ходьба и бег по кругу  ОРУ с кеглей  -Ползание по скамейке. Разными	Ребенок сделает попытку в развитии силы, ловкости, смелости и координации	16.01 2024	

				движени и	способами. лазание по гимнастической стенке. - Пролезание в обруч,  -Пролезание в туннель.  Подвижная игра «Охотники и зайцы»	движений через упражнения в лазанье и ползание.		
39	Прыжки Ходьба Бег Работа с мячом	Я здоровье берегу, сам себе я помогу	1	Круговая трениров ка	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (40 см), легкий бег.  ОРУ с кеглей  -Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, по гимнастическому бревну.  -Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, нужно перепрыгнуть желтую полосу (норматив 60 см).  -отбивание мяча об пол правой и левой рукой.  Подвижная игра «Кот и мыши»	Ребенок сможет энергично оттолкнуться от пола и мягко приземлиться на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. Совершенствует двигательные умения и навыки в предложенных упражнениях и подвижной игре.	19.01 2024	

40	Прыжки	Самый смелый	1	Занятие - игра	<p>Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя, прыжки из обруча в обруч.</p> <p>ОРУ с мешочками с песком</p> <p>-Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах.</p> <p>-Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). Способ - стойка на коленях, сидя на пятках.</p> <p>- отбивание мяча правой и левой рукой в движении.</p> <p>Подвижная игра «Самолеты».</p>	<p>Ребенок сможет совершенствовать двигательные умения и навыки при выполнении предложенных упражнений.</p> <p>Ребенок сможет прыгать со скамейки, мягко приземляясь на две ноги.</p>	23.01 2024	
41	Прыжки Бег Метание	«Мишка - Топтышка»	1	Занятие - игра	<p>Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя</p> <p>Бег в среднем темпе 1-2 мин</p> <p>ОРУ без предмета</p> <p>-Прыжок по ровной дорожке,</p> <p>-Прыжок в высоту.</p> <p>-Игровое задание «Достань до предмета». Прыжок с высоты</p> <p>Игровое задание: «Попрыгунчики»</p>	<p>Ребенок совершенствует двигательные умения и навыки.</p> <p>В результате предложенных игровых упражнений ребенок спрыгивает с высоты, прыгает с продвижением вперед, подпрыгивает вверх.</p>	26.01 2024	

					Игра малой подвижности: «Птицы на дереве»			
42	Прыжки Равновесие	Самый ловкий	1	Круговая тренировка	<p>Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (40 см), легкий бег.</p> <p>ОРУ с обручем.</p> <p>-Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>-Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, нужно перепрыгнуть желтую полосу (норматив 60 см).</p> <p>-Метание малого мяча в вертикальную цель (мишени)</p> <p>Подвижная игра «Кот и мыши»</p>	В результате предложенных игровых упражнений ребенок овладеет техникой отталкивания от пола и мягкого приземления на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. Сможет совершенствовать двигательные умения и навыки.	30.01 2024	
43	Прыжки	Мишка Топтыжка	1	Занятие - игра	<p>Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя.</p> <p>Бег обычный, бег правым, левым боком.</p> <p>ОРУ с малыми мячами.</p>	Ребенок будет совершенствовать двигательные умения и навыки.  В результате выполнения физических	02.02 2024	



					<p>-Прыжок в высоту</p> <p>Игровое задание «Достань до предмета»</p> <p>-Прыжок с высоты.</p> <p>-Метание малого мяча на дальность.</p> <p>Игровое задание: «Попрыгунчики»</p> <p>Игра малой подвижности: «Птицы на дереве»</p>	<p>упражнений</p> <p>определенного вида сложности, ребенок спрыгивает с высоты, прыгает с продвижением вперед, подпрыгивает вверх.</p>		
44	Прыжки Бег Ходьба	«Будь внимательным»	1	Круговая тренировка	<p>Построение, перестроение, повороты. Обычная ходьба, бег. Бег со сменой направления.</p> <p>ОРУ с мешочками с песком.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с киданием мяча в обруч.</p> <p>Прыжки над предметами</p> <p>Бег по кругу с подпрыгиванием через обручи.</p> <p>Подвижная игра «Лиса в курятнике»</p>	<p>Ребенок освоит способ бега с препятствием, подпрыгивая через обручи. Ходить по гимнастической скамейке с киданием мяча в обруч в ходе игровых упражнений.</p>	06.02 2024	
45	Прыжки	«Мы растем сильными»	1	Круговая тренировка	<p>Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу воспитателя.</p>	<p>Ребенок сможет ходить и бегать, не опуская головы, делая</p>	09.02 2024	

		и смелыми»			ОРУ с кеглей -Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. -Пролезание в обруч правым и левым боком. -Перепрыгивание через брёвнышки. -Прыжки по узенькой дорожке. Подвижная игра «Охотники и зайцы»	свободные координированные движения рук и ног в игровых упражнениях. Ребенок отработает навык прыжков через предметы в подвижной игре «Быстро в круг»		
46	Прыжки Равновесие Ходьба Бег	«Ловкие ребята»	1	Круговая тренировка	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (40 см), легкий бег. ОРУ с кеглей Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. -Прыжки через веревку на двух ногах вправо, влево с продвижением вперед. -прокатывание обруча друг другу. Подвижная игра «Кот и мыши»	В предложенных физических упражнениях ребенок овладеет техникой прыжков на двух ногах с продвижением вперед. Будет совершенствовать двигательные умения и навыки в игре «Кот и мыши».	13.02 2024	
47	Прыжки	Зимние забавы	1	Круговая тренировка	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу	В предложенных физических	16.02 2024	

	Ходьба Бег			ка	с перешагиванием через шнуры (40 см), легкий бег. ОРУ с кеглей Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с заданиями. -Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, нужно перепрыгнуть желтую полосу (норматив 60 см). -Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Кот и мыши»	упражнениях ребенок автоматизирует технику прыжков на двух ногах с продвижением вперед. Сможет совершенствовать двигательные умения и навыки в игре «Кот и мыши».		
48	Прыжки	«Мишка Топтыжка»	1	Занятие - игра	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя ОРУ без предметов. -Прыжок в высоту -Лазание по гимнастической лестнице. -Прыжок с высоты. (со скамейки на мягкое покрытие) -Прыжки в длину с места. Игровое задание: «Попрыгунчики»	Ребенок проявит двигательные умения и навыки. Ребенок сможет легко спрыгивать с высоты, прыгать с продвижением вперед, подпрыгивать вверх с помощью предложенных упражнений.	20.02 2024	

					Игра малой подвижности: «Птицы на дереве»			
49	Прыжки	«Детские радости»	1	Занятие - игра	<p>Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя</p> <p>ОРУ с султанчиками.</p> <p>Полоса препятствий.</p> <p>-прыжки через обручи</p> <p>-пролезание в туннели</p> <p>-ходьба по канату правым и левым боком.</p> <p>-ползание по гимнастической скамейке на животе.</p> <p>Подвижная игра «Море волнуется»</p>	<p>Ребенок сможет совершенствовать двигательные умения и навыки.</p> <p>Ребенок сможет спрыгивать с высоты, прыгать с продвижением вперед, подпрыгивать вверх в игровых упражнениях под контролем инструктора.</p>	27.02 2024	
50	Ритмическая гимнастика	«Веселое путешествие»	1	Круговая тренировка	<p>Легкий бег на носочках, руки на поясе.</p> <p>Продвижение вперед прыжками на двух ногах.</p> <p>Ходьба на носочках.</p> <p>Легкий бег на носочках.</p> <p>ОРУ Музыкально-ритмическая гимнастика: «Зима – красавица»</p> <p>-Прыжки через препятствия (бревнышки)</p>	<p>Ребенок сможет координировать движения с музыкой, передает в пластике характер музыки, игровой образ.</p> <p>Освоит прыжки через препятствия в данном виде упражнений.</p>	01.03 2024	

					<p>-Ходьба по пенькам (пеньки)          Ползание по скамейке (мостик над замерзшей рекой)          -Равновесие: ходьба по узкой доске          -Подвижная игра: «Снежинки – сугроб»</p>	<p>Ребенок освоит технику ползания по скамейке в упражнении «Мостик над замерзшей рекой»</p>		
51	Ритмическая гимнастика	«Воробышки и автомобиль»	1	Занятие - игра	<p>Ходьба бодрая с пятки - «Солдатики», топающим шагом - «Матрешки», высоким шагом - «Петушок», на пятках - «Цыплята». Легкий бег — «Лисички»</p> <p>ОРУ с лентами</p> <p>Музыкальная игра "Эй, ты мишка лежебока..."</p> <p>-Ползание на четвереньках с опорой на ступни и кисти - «Мишки»</p> <p>-Прямой галоп - «Лошадки»</p> <p>-Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе — «Мячики»</p> <p>-Легкий бег - «Мячики покатались»</p> <p>Спокойная ходьба для восстановления дыхания.</p> <p>-Подвижная игра «Петрушка с</p>	<p>Ребенок освоит навыки выполнения основных движений: бег, прямой галоп, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, ползание на четвереньках с опорой на ступни и кисти в предложенных двигательных упражнениях. Ребенок освоит подскоки и ориентировку в пространстве через подвижные игры.</p>	05.03 2024	

					погремушкой»			
52	Ритмическая гимнастика	В гостях у зайца	1	Тренировочное занятие	<p>Ходьба по кругу с упражнениями под музыку, перестроение в колонну по два. Бег с препятствиями.</p> <p>ОРУ</p> <p>Прыжки через короткую скакалку</p> <p>-Ходьба по веревке прямо, ставя ноги с носка.</p> <p>-Ползание по скамейке.</p> <p>-Пролезание в обруч в группировке.</p> <p>-Прыжки через предметы с хлопком над головой.</p> <p>-Отбивание мяча правой и левой рукой.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки с мячом».</p>	Ребенок освоит технику прыжков через короткую скакалку; выполнения знакомых, разученных ранее упражнений под музыку (ритмическая гимнастика). Ползать змейкой между предметами, пролезать в обруч в группировке.	12.03 2024	
53	Ритмическая гимнастика	В гостях у зайца	1	Занятие - игра	<p>Ходьба по кругу с упражнениями под музыку, перестроение в колонну по два. Бег с препятствиями.</p> <p>ОРУ</p> <p>Ритмические упражнения «Подарим Зайцу танец»</p> <p>Прыжки через короткую скакалку (Заяц</p>	Ребенок сделает попытку в осваивании техники прыжков через короткую скакалку; сможет выполнять знакомые, разученные ранее упражнения под музыку (ритмическая	15.03 2024	

					учит детей прыгать через скакалку). -Ходьба по веревке прямо, ставя ноги с носка. -Ползание между набивными мячами. -Пролезание в обруч в группировке. Подвижная игра «Ловишки».	гимнастика). Ползать змейкой между предметами, пролезать в обруч в группировке.		
54	Ритмическая гимнастика	Ловкие ребята	1	Занятие - игра	Ходьба бодрая с пятки - «Солдатики», топающим шагом - «Матрешки», высоким шагом - «Петушок», на пятках - «Цыплята». Легкий бег — «Лисички» ОРУ с лентами -Музыкальная игра "Эй, ты мишка лежебока..." -Прямой галоп - «Лошадки» -Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе — «Мячики» Легкий бег - «Мячики покатались» -Упражнения сидя и лежа в кругу «Петрушки» -Подвижная игра «Петрушка с	У ребенка сформируются навыки выполнения основных движений: бег, прямой галоп, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, ползание на четвереньках с опорой на ступни и кисти. Ребенок освоит подскоки и ориентировку в пространстве.	19.03 2024	

					погремушкой»			
55	Ритмическая гимнастика	Ловкие ребята	1	Занятие по единому сюжету	ОРУ с музыкальным сопровождением: упражнения для глаз, упражнения для шейного позвонка, для туловища. Упражнения из положения, сидя и лежа. Упражнение на дыхание.  Творческая игра спортивной направленности.  Ползание по скамье различными способами.  Прыжки из обруча в обруч  Подвижные игры по инициативе детей.	Ребенок освоит простейшие элементы йоги через ряд упражнений, предложенных инструктором.  Ребенок сможет проявить навыки ползания на животе по скамье, кувырка вперед, перепрыгивания из обруча в обруч.	22.03 2024	
56	Ритмическая гимнастика	Весна идет	1	Тренировочное занятие	Ходьба: гимнастическим шагом; на носках с поочередным подъемом рук от плеча вверх; перекатом с пятки на носок; приставным шагом боком, руки на поясе, при приставлении ноги присесть; руки на бедрах.  Бег: с захлестом голени назад, руки вперед, кисть в кулак; боковой галоп, руки на поясе; с выбрасыванием ног вперед, руки на поясе; поскоки; легкий	У ребенка проявится выносливость при высоких физических нагрузках. Выдержка и внимание.  Ребенок освоит способы согласования движения с музыкой; чувство ритма через выполнение акробатических	26.03 2024	



					<p>бег.</p> <p>ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>-Прыжки в длину с места.</p> <p>-Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>-Прыжки в высоту через стойки.</p> <p>Подвижная игра «Ловишка с лентами»</p>	упражнений.		
57	Ритмическая гимнастика	«Юные акробаты»	1	<p>Занятие по единому сюжету</p> <p>Построение в шеренгу, ходьба по кругу с упражнениями под музыку</p> <p>ОРУ с музыкальным сопровождением: упражнения для глаз, упражнения для шейного позвонка, для туловища. Упражнения из положения, сидя и лежа. Упражнение на дыхание.</p> <p>Креативная гимнастика. (Творческая игра, направленная на развитие выдумки, творческой инициативы детей).</p> <p>Игропластика. (выразить свои эмоции, открытость и внутреннюю свободу.)</p> <p>Рисунок -смайлики из спортивного инвентаря</p>	<p>Ребенок сможет проявить навыки ползанья на животе по скамье, кувырка вперед, перепрыгивания из обруча в обруч.</p>	29.03 2024		

					<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ползание по-пластунски по матам</li> <li>-Прыжки из обруча в обруч</li> <li>-Кувырок через голову</li> <li>-Подвижные игры по инициативе детей.</li> </ul>			
58	Ритмическая гимнастика	«День здоровья»	1	Тренировочное занятие	<p>Ходьба по кругу с упражнениями под музыку, перестроение в колонну по два. Бег с препятствиями</p> <p>ОРУ с султанчиками в музыкальном сопровождении.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Прыжки через короткую скакалку</li> <li>-Ходьба по веревке прямо, ставя ноги с носка.</li> <li>-Ползание по скамейке разными способами.</li> <li>-Пролезание в обруч в группировке.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Лохматый пес».</p>	Ребенок сможет прыгать через короткую скакалку; выполнять знакомые, разученные ранее упражнения под музыку (ритмическая гимнастика). Ползать змейкой между предметами, пролезать в обруч в группировке.	02.04 2024	
59	Ритмическая гимнастика	«День здоровья»	1	Занятие - игра	<p>Ходьба бодрая с пятки - «Солдатики», топающим шагом - «Матрешки», высоким шагом - «Петушок», на пятках - «Цыплята». Легкий бег — «Лисички»</p>	У ребенка сформируются навыки выполнения основных движений: бег, прямой галоп, прыжки на двух	05.04 2024	

					<p>ОРУ с лентами</p> <p>-Ползание на четвереньках с опорой на ступни и кисти - «Мишки»</p> <p>-Прямой галоп - «Лошадки»</p> <p>-Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе — «Мячики»</p> <p>-Легкий бег - «Мячики покатались»</p> <p>Спокойная ходьба для восстановления дыхания.</p> <p>Подвижная игра «Дождик и солнышко»</p>	<p>ногах с продвижением вперед, ползание на четвереньках с опорой на ступни и кисти. Ребенок освоит подскоки и ориентировку в пространстве.</p>		
60	Ритмическая гимнастика	«В гостях у кошки»	1	<p>Занятие по единому сюжету</p> <p>Разминка: "Парад участников представления" Ходьба спортивным шагом; на носках, руки вытянуты вверх; ходьба с высоким подниманием колен; на внешней стороне ступни; ходьба с опорой на ладони и ступни.</p> <p>ОРУ с обручами в кругу (пластика).</p> <p>-Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>-Ритмические упражнения с мячами.</p> <p>-Броски набивные мячи двумя руками</p>	<p>Ребенок сделает попытку в укреплении осанки, развитии гибкости, выносливости, силы мышц живота и позвоночного столба при выполнении предложенных физических и игровых упражнений.</p>	09.04 2024		

					из-за головы двумя руками. -Подвижная игра «Карусель».			
61	Ритмическая гимнастика	В гостях у кошки	1	Занятие по единому сюжету	Построение в шеренгу, ходьба по кругу с упражнениями под музыку  ОРУ с музыкальным сопровождением: упражнения для глаз, упражнения для шейного позвонка, для туловища. Упражнения из положения, сидя и лежа. Упражнение на дыхание.  -Креативная гимнастика. Игропластика  -Прыжки из обруча в обруч  -Кувырок через голову  -Метание в вертикальную цель.  -Подвижные игры по инициативе детей.	Ребенок сможет тренировать навыки ползания на животе по скамье, кувырка вперед, перепрыгивания из обруча в обруч.  Ребенок попытается выразить свои эмоции, открытость и внутреннюю свободу при выполнении упражнений игропластики.	12.04 2024	
62	Ритмическая гимнастика	«Спортивные ребята»	1	Тренировочное занятие	Ходьба по кругу с упражнениями под музыку, перестроение в колонну по два. Бег с препятствиями.  ОРУ с в музыкальном сопровождении.  -Прыжки через короткую скакалку  -Ходьба по веревке прямо, ставя ноги с	Ребенок сможет прыгать через короткую скакалку; выполнять знакомые, разученные ранее упражнения под музыку (ритмическая гимнастика). Ползать змейкой между	16.04 2024	

					<p>носки.</p> <p>-Ползание по скамейке разными способами.</p> <p>-Пролезание в обруч в группировке.</p> <p>Подвижная игра «Удочка».</p>	предметами, пролезать в обруч в группировке.		
63	Ритмическая гимнастика	«Цирковая арена»	1	Занятие по единому сюжету	<p>Разминка: "Парад участников представления" Ходьба спортивным шагом; на носках, руки вытянуты вверх; ходьба с высоким подниманием колен; на внешней стороне ступни; ходьба с опорой на ладони и ступни.</p> <p>ОРУ с обручами в кругу (пластика).</p> <p>Прыжки из обруча в обруч</p> <p>Ритмические упражнения с мячом</p> <p>Упражнение на дыхание.</p> <p>Подвижная игра «Карусель»</p>	<p>Ребенок сможет укреплять осанку в предложенных спортивных упражнениях.</p> <p>Попытается развить гибкость, выносливость, силы мышц живота и позвоночного столба через ритмические упражнения с мячом.</p>	19.04 2024	
64	Ритмическая гимнастика	«Цирковая арена»	1	Тренировочное занятие	<p>Ходьба гимнастическим шагом; на носках с поочередным подъемом рук от плеча вверх; перекатом с пятки на носок; приставным шагом. Бег с боковым галопом.</p>	<p>Ребенок проявит выносливость при высоких физических нагрузках, выдержку и внимание.</p> <p>Ребенок будет</p>	23.04 2024	

					ОРУ -Лазание по гимнастической стенке. -прыжки через короткую скакалку -метание в вертикальную цель.  Подвижная игра «Не оставайся на полу»	согласовывать движения с музыкой, развивать чувство ритма в ряде предложенных упражнений.		
65	Ритмическая гимнастика Прыжки Метание	«Лошадки»	1	Занятие по единому сюжету	Разминка: Ходьба спортивным шагом; на носках, руки вытянуты вверх; ходьба с высоким подниманием колен; на внешней стороне ступни; ходьба с опорой на ладони и ступни.  ОРУ с обручами в кругу (пластика). -Прыжки из обруча в обруч. -Прыжки с высоты. -Метание мяча в горизонтальную цель (в корзины.)  Подвижная игра «Карусель»	Ребенок укрепит осанку в упражнениях, предложенных инструктором. Разовьет гибкость, выносливость, силы мышц живота и позвоночного столба через подвижную игру «Карусель» и игровые упражнения.	26.04 2024	
66	Ритмическая гимнастика Ходьба	«Танцующие ребята»	1	Тренировочное занятие	Ходьба гимнастическим шагом; на носках с поочередным подъемом рук от плеча вверх; перекатом с пятки на носок; приставным шагом. Бег с	Ребенок разовьет выносливость при высоких физических нагрузках. Выдержку и	03.05 2024	

	Бег				<p>боковым галопом.</p> <p>ОРУ с султанчиками</p> <p>-Ходьба по бревну.</p> <p>Броски мяча друг другу снизу двумя руками.</p> <p>-Перешагивание через барьеры.</p> <p>Подвижные игры «Лохматый пес», «Море волнуется раз»</p>	<p>внимание.</p> <p>Ребенок будет согласовывать движения с музыкой, развивать чувство ритма.</p>		
67	Строевые упражнения Метание Прыжки	«В гости к ручейку»	1	<p>Занятие по единому сюжету</p> <p>Обычная ходьба, ходьба на носочках, на пяточках, на внешней и внутренней сторонах стоп.</p> <p>Бег по кругу, бег змейкой со сменой направления.</p> <p>ОРУ с лентами</p> <p>-Чередование прыжков с ходьбой.</p> <p>-Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>-Прыжки на двух ногах, перепрыгивание из обруча в обруч.</p> <p>-Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком</p>	<p>Ребенок сможет совершенствовать свои двигательные умения. Закрепить умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног, энергично отталкиваться и приземляться в прыжках, ориентироваться в пространстве. Формировать личную потребность в ежедневной</p>	07.05 2024		

					на голове, руки в стороны. -Метание малого мяча в цель. Подвижная игра Огуречик»	двигательной активности.		
68	Строевые упражнения Прыжки Метание	«Лес проснулся	1	Занятие по единому сюжету	Обычная ходьба, ходьба на носочках, на пяточках, на внешней и внутренней сторонах стоп. Бег по кругу, бег змейкой со сменой направления. ОРУ с лентами Построение в шеренгу. Построение детей в одну колонну по одному. -Чередование прыжков с ходьбой. -Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. -Прыжки на двух ногах, перепрыгивание из обруча в обруч. - Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. Подвижная игра «Кот и мыши».	Ребенок будет совершенствовать свои двигательные умения. Проявит умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног, энергично отталкиваться и приземляться в прыжках, ориентироваться в пространстве. У ребенка сформируется личная потребность в ежедневной двигательной активности.	14.05 2024	
69	Строевые упражнения	Котята и	1	Занятие -	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на	Ребенок сможет самостоятельно	17.05	



	я Бег Метание Прыжки Лазание	щенята		игра	сигнал «стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием колен, перестроение в три звена. ОРУ с флажками -Прыжки в длину с места. -Бег на быстроту 10 м. Подвижные игры «Мухи и паук», и «Карлики и великаны»	перестраиваться по тройкам, энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх.	2024	
70	Строевые упражнения Метание Бег	Набор в спортивную школу	1	Диагностическое занятие	Бег и ходьба по кругу со сменой направления и темпа ОРУ без предметов -Бросание мяча из-за головы двумя руками (фронтально) -Прокатывание мяча вперед из положения приседа "Катается колобок" (фронтально) -Лазание по гимнастической стенке. -Подвижная игра "Бросай- беги"	Ребенок проявит свои спортивные навыки и умения в заданиях и игровых упражнениях, рекомендуемых инструктором в данной деятельности.	21.05 2024	
71	Строевые упражнения	Прием в школу космонавт	1	Диагностическое занятие	Ходьба по залу в колонне на носках (мяч в двух руках над головой). Ходьба в приседе (мяч катим двумя	Ребенок проявит свои спортивные навыки и умения в заданиях и	24.05 2024	

	Прыжки Лазание Ходьба Бег	ов			руками впереди). Бег с остановкой по сигналу инструктора. Перестроение в 2 колонны. Лазание по гимнастической стенке Прыжки с места, в длину. Подвижная игра «Море волнуется раз...»	игровых упражнениях, рекомендуемых инструктором в данной деятельности.		
72.	Ходьба, прыжки Бег	«На лесной поляне»	2	Физкультурный праздник	Ходьба в колонне друг за другом Ходьба на носочках с высоким подниманием коленей Ходьба в рассыпную Прыжки через ручеек разной ширины Игра «Веночек» Подвижная игра «Найди свой домик» Подвижная игра «Жуки» Игра малой подвижности «Угадай по голосу»	Ребенок проявит свои спортивные навыки и умения в заданиях и игровых упражнениях, рекомендуемых инструктором в данной деятельности.	28.05 2024	
73	Строевые упражнения	«Мы веселые	1	Занятие - игра	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на	Ребенок сможет самостоятельно	31.05 2024	

	я Бег Метание Прыжки Лазание	ребята»			сигнал «стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием колен, перестроение в три звена. ОРУ с флажками -Прыжки в длину с места. -Бег на быстроту 10 м. Подвижные игры «Мухи и паук», и «Карлики и великаны»	перестраиваться по тройкам, энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх.		
--	--	---------	--	--	--	--	--	--

### Старшая группа №5

№ п/п	Раздел	Тема образовательного предложения	К /ч	Тип образовательного предложения	Основные виды деятельности, содержание	Планируемые результаты	Дата	Примечание
1-2	Упражнения в ходьбе и равновесии.	«Здравствуйте, давайте знакомиться!»	2	Занятие – игра	Двигательная, игровая Содействовать формированию двигательной активности в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. Основные виды движений -Прокатывание набивных мячей	Ребенок сможет ходить по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс (3-4 раза)	04.09. 07.09. 2023г	

					<p>-Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза по 10 прыжков) в чередовании с ходьбой.</p> <p>- Ползание на четвереньках змейкой между предметами.</p> <p>Подвижная игра “Ловишки”</p>	<p>прыгать на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола.</p> <p>Перебрасывать мячи друг другу, стоя в шеренгах, бросая мяч двумя руками снизу</p>		
3-4	Упражнения в ходьбе и равновесии.	«Здоровячки»	2	Занятие – игра	<p>Двигательная, игровая</p> <p>Ходьба и бег между предметами; ходьба на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1.Прыжки на двух ногах – «Достань до предмета»</p> <p>2.Броски малого мяча вверх двумя руками.</p> <p>3.Бег в среднем темпе до 1,5 минуты.</p> <p>Подвижная игра «День – ночь»»</p>	<p>Ребенок будет ходить и бегать между предметами; ходить на носках; бросать мяч вверх</p>	11.09 14.09. 2023г .	
5-6	Упражнения в ползании, лазании равновесие	«Праздник мяча»	2	Занятие-соревнование	<p>Двигательная, игровая</p> <p>Содействовать формированию двигательной активности в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 мин.; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1.Ползание по гимнастической скамейке с</p>	<p>Ребенок будет ходить с высоким подниманием колен, бегать продолжительностью до 1 мин; ползать по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; подбрасывать мяч</p>	18.09 21.09. 2023г .	

				<p>опорой на ладони и колени.</p> <p>2.Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо.</p> <p>3.броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши. Игра с мячом «Мяч об стенку»</p> <p>Подвижная игра «Удочка»</p>	вверх.		
7-8	Упражнения в ходьбе и равновесии Прыжки	«Веселые пингвины»	2	<p>Занятие-соревнование</p> <p>Двигательная, игровая. Формировать навыки ходьбы и бега с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; пролезание в обруч боком, не задевая его за край.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1.Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке.</p> <p>2.Равновесие – ходьба, перешагивая через препятствие – бруски или кубики, сохраняя правильную осанку.</p> <p>3.Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, - как пингвины.</p> <p>Подвижная игра «Мы веселые ребята»</p>	Ребенок сможет ходить и бегать с изменением темпа движения по сигналу воспитателя	25.09 28.09. 2023г	
9-10	Упражнения в беге Прыжки Ходьба	«Веселые птицы»	2	<p>Занятие-соревнование</p> <p>Двигательная. игровая</p> <p>Способствовать формированию двигательной активности в беге, в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс.</p>	Ребенок сможет бегать и ходить приставным шагом по гимнастической скамейке; прыгать и перебрасывать мяч	02.10. 2023г . 05.10. 2023	

					2.Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого. 3.Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах. Подвижная игра «Перелет птиц»			
11-12	Упражнения в ходьбе и равновесии Прыжки Ползание	"Друзей имею много я, они со мной везде, всегда"	2	Занятие - игра	Двигательная. Игровая Формировать умение совершать 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. Основные виды движений. 1.Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 2.Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. 3.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках Игра "Самый близкий друг"; пальчиковая игра "Друг"; игровая-эстафета "Кто быстрее?!"	Ребенок сможет совершать поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; бегать с преодолением препятствий. в прыжках с высоты	09.10 12.10. 2023г .	
13-14	Упражнения в ходьбе и равновесии Прыжки Метание	«Путешествие по родному краю»	2	Сюжетно – игровое физкультурное занятие.	Двигательная. Игровая. Активизировать ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. Основные виды движений. 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком	Ребенок сможет ходить по гимнастической скамейке боком приставным шагом метать мяч в	16.10 19.10. 2023г .	

					<p>приставным шагом</p> <p>2. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2м</p> <p>3. Ползание на четвереньках между предметами</p> <p>Подвижная игра «Парные перебежки» «Челночный бег»</p>	<p>горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2м.</p> <p>Будет применять умение ползать на четвереньках между предметами</p>		
15-16	Упражнения в ходьбе и равновесии Прыжки Ползание	«В гостях у сказки»	2	Сюжетно-игровое занятие	<p>Двигательная. Игровая. Активизировать двигательные навыки в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; формировать умение равновесие в прыжках.</p> <p>Сохранять и укреплять физическое здоровье детей, повышать тренированность организма через комплекс физических упражнений</p> <p>-Прыжки разными способами.</p> <p>-Ползание на четвереньках, толкая мяч головой.</p> <p>-Броски мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками</p> <p>Подвижная игра «Гуси – лебеди» “Летят гуси”.</p>	<p>Ребенок сможет двигаться в ходьбе парами; лазать в обруч; у ребенка сформируется умение держать равновесие в прыжках.</p>	23.10 26.10. 2022г	
17-18	Упражнения в ходьбе и равновесии Прыжки Ползание	«В здоровом теле здоровый дух»	2	Сюжетно-игровое занятие	<p>Двигательная. Игровая</p> <p>Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.</p> <p>ОРУ с мячом.</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1.Равновесие – ходьба по гимнастической</p>	<p>Ребенок сможет ходить с высоким подниманием колен; держать равновесие, перебрасывать мячи в шеренгах.</p>	30.10 02.11. 2023г	

					<p>скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной.</p> <p>2.Прыжки на правой и левой ноге поочередно.</p> <p>3.Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах.</p>			
19-20	Упражнения в ходьбе и равновесия прыжки	«Путешествие в страну здоровья»	2	Сюжетно – игровое занятие	<p>Двигательная. Игровая</p> <p>Содействовать формированию двигательной активности в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки по перемененно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1.Прыжки с продвижением вперед.</p> <p>2.Переползание на животе по гимнастической скамейки.</p> <p>3.Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом.</p> <p>Подвижная игра “Белки на дереве, собаки на земле!”</p>	Ребенок будет двигаться активно в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами, прыжках с продвижением вперед, переползание на животе по гимнастической скамейке, ведению мяча, продвижению вперед шагом.	09.11.13.11.2023г	.
21-22	Упражнения в ходьбе и равновесии	«Веселые дорожки»	2	Занятие - игра	<p>Двигательная. Игровая</p> <p>Содействовать формированию двигательной активности в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.</p> <p>ОРУ</p> <p>Основные виды движения:</p>	Ребенок будет ходить с изменением темпа движения, бегать между предметами, сформирует умение держать равновесие	16.11.20.11.2023г	.



					<p>1.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом.</p> <p>2.Пролезание в обруч прямо и боком.</p> <p>3.Равновесие и ходьба по гимнастической скамейки боком, приставным шагом.</p> <p>Подвижная игра “Удочка”</p>			
23-24	Упражнения в ходьбе и равновесии	Здоровый образ жизни"	2	Занятие - игра	<p>Двигательная. Игровая. Систематизировать ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p>Основные виды движения</p> <p>1.Лазанье – подлезание под шнур не касаясь руками пола.</p> <p>2.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейки с мешочками на голове.</p> <p>3.Прыжки на правой и левой ноге до предметов.</p> <p>Подвижная игра «Кто быстрее?»</p>	Ребенок будет ходить по гимнастической скамейке с мешочком на голове, соблюдая равновесие, прыгать на правой и левой ноге до предметов.	23.11 27.11. 2023г	
25-26	Упражнения в беге Прыжки Лазание	«Олимпийские надежды»	2	Занятие - игра	<p>Двигательная. Игровая</p> <p>Сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.</p> <p>Основные виды движений:</p> <p>1.Равновесие – ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансирует; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс.</p>	Ребенок будет держать в беге правильную дистанцию друг от друга ходить по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно переходить на гимнастическую скамейку, ходить	30.11 04.12. 2023г	

					2.Прыжки на двух ногах через бруски 3.Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую. Подвижная игра «Охотник и зайцы»	боком, приставным шагом, руки на пояс. Прыгать на двух ногах через бруски.		
27-28	Упражнения в беге Прыжки Ползание	«Вместе весело шагать»	2	Занятие - игра	Двигательная. Игровая Содействовать формированию двигательной активности в беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброски мяча. Основные виды движения: 1.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге. 2.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Ползание на четвереньках между предметами. Подвижная игра «Хитрая лиса».	Ребенок сможет бегать по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; прыгать попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; ползать на четвереньках между предметами, и перебрасывать мяч.	07.12. 11.12. 2023г	
29-30	Упражнения в бросании, ловле и метании	«Лесные жители»	2	Занятие – сюжетная игра	Двигательная. Игровая Формировать у детей умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; повторить ползание по гимнастической скамейке; формировать умение сохранять устойчивое равновесие. Основные виды движений 1.Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах.	Ребенок будет ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, ходить и бегать в рассыпную; ползать по гимнастической скамейке	14.12 18.12. 2023г	

					<p>2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки.</p> <p>3.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.</p> <p>Подвижная игра «Бездомный заяц»</p>			
31-32	Упражнения в ходьбе и равновесии	«День рождения кота Василия»	2	Занятие – сюжетная игра	<p>Двигательная. Игровая</p> <p>Создавать условия для развития подвижной активности детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.</p> <p>ОРУ с лентами.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1.Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская рейку.</p> <p>2.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.</p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки с лентами»</p>	Ребенок ходить и бегать по кругу, взявшись за руки, бегать врассыпную, лазать на гимнастическую стенку, не пропуская рейку	21.12 25.12. 2023г	
33-34	Упражнения в ходьбе и равновесии Прыжки Ходьба	«Веселая карусель»	2	Занятие – сюжетная игра	<p>Двигательная. Игровая</p> <p>Систематизировать двигательную активность детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.</p> <p>Основные виды движений</p>	Ребенок будет ходить и бегать между предметами, не задевая их; удерживать равновесие на наклонной доске; прыгать с ноги на	28.12 11.01. 2024г	

					<p>1.Ходьба по наклонной доске, балансируя руками.</p> <p>2.Прыжки на двух ногах между набивными мячами.</p> <p>3.Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах.</p> <p>Подвижная игра «Карусели»</p>	ногу, забрасывать мяч в кольцо		
35	Упражнения в ходьбе и равновесии	«Веселые зайцы»	2	Занятие - сказка	<p>Двигательная.</p> <p>Предложить ходьбу и бег по кругу; формировать навыки прыжков в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1.Прыжки в длину с места</p> <p>2.Проползание под дугами на четвереньках, отталкивая мяч.</p> <p>3.Перелезание через вертикальные обручи правым, левым, парами.</p> <p>Подвижная игра “Заяц и лиса”</p>	Ребенок сможет ходить и бегать по кругу; прыгать в длину с места; ползать на четвереньках и прокатывать мяч головой.	15.01.2024г	
36-37	Упражнения в бросании, ловле и метании	«Веселый мяч»	2	Занятие - квест	<p>Двигательная. Игровая</p> <p>Предложить упражнение в перебрасывании мяча друг другу; ходьбу и бег между предметами; повторить задания в равновесии.</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1.Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах.</p> <p>2.Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке.</p> <p>3.Ходьба с перешагиванием через набивные</p>	Ребенок сможет перебрасывать мяч друг другу; ходить и бегать между предметами; перешагивать через набивные мячи	18.01.22.01.2024г	

					мячи, руки на поясе. Подвижная игра «Мы веселые ребята»			
38-39	Упражнения в ходьбе и равновесии Ходьба Прыжки Лазание	«В гостях у лисички»	2	Занятие - сказка	Двигательная. Игровая Создавать условия для формирования правильной ходьбы и бега по кругу; упражнять в равновесии и прыжках. Упражнять в лазание на гимнастическую стенку, не пропуская реек. 1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Лазание на гимнастическую стенку одноименным способом, спуск, не пропуская реек 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, ноги вместе. Подвижная игра «Хитрая лиса»	Ребенок сможет правильно ходить и бегать по кругу; прыгать на двух ногах продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, ноги вместе. Лазить на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	25.01.29.01.2023г	
40-41	Спортивные упражнения	«Проказы Бабы Яги»	2	Занятие – сюжетная игра	Двигательная. Игровая Создавать условия для формирования правильной ходьбы и бега по кругу; упражнять в равновесии и прыжках. Упражнять в лазание на гимнастическую стенку, не пропуская реек. 1. Прыжки на мягкое покрытие. 2. Перебрасывание мяча разными способами. 3. Броски мяча в корзину. Подвижная игра «Хитрая лиса» «Охотники и зайцы»	Ребенок ходить на лыжах скользящим шагом, уметь играть с клюшкой и шайбой, удерживать равновесие при скольжении по ледяной дорожке	01.02.05.02.2024г	

42-43	Упражнения в прыжках	«Весёлые ладошки»	2	Игры - соревнования	<p>Двигательная.</p> <p>Формировать навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбы и бега враспынную; упражнять в лазании под дугу и отбивании мяча об пол.</p> <p>Основные виды движений</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места.</li> <li>2. Отбивание мяча об пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом.</li> <li>3. Лазание – подлезание под дугу.</li> </ol> <p>Подвижная игра «Мы веселые ребята» «Совушка»</p>	У ребенка сформируются навыки отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках, отбивание мяча об пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом, лазания под дугу	08.02. 12.02. 2024г	
44-45	Упражнения в бросании, ловле и метании	«В гости к витаминам»	2	Занятие - путешествие	<p>Двигательная. Игровая</p> <p>Формировать навыки метания в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.</p> <p>Основные виды движений</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.</li> <li>2. Лазанье по гимнастической стенке приставным шагом.</li> <li>3. Перешагивание, перепрыгивание через шнур.</li> </ol> <p>Подвижная игра «Два Мороза»</p>	У ребенка сформируются навыки метания в цель, лазанья под палку и перешагивание через нее	15.02. 19.02. 2024г	
46-47	Упражнения в ползанье	«Ловкие кролики»	2	Занятие-квест	<p>Двигательная. Игровая.</p> <p>Формировать навыки лазания на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении</p>	Ребенок сможет лазить на гимнастическую	22.02. 26.02. 2024г	

	лазанье Метание Бег				<p>равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в непрерывном беге; повторить задания в прыжках и с мячом. ОРУ с малыми мячами. Основные виды движений 1.Лазание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижением по 4-ой рейки 2.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, гимнастическому бревну 3.Метание в горизонтальную цель. Игровое упражнение «Веселые соревнования»</p>	стенку, не пропуская реек, сохранять равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в непрерывном беге; прыгать с мячом		
48 49	Упражнения в ходьбе и равновесии Прыжки	"Будь сильным, ловким, смелым!"	2	Занятие-квест	<p>Двигательная, игровая. Содействовать формированию двигательной активности в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; навыков ходьбы по канату с мешочком на голове; тренироваться в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Основные виды движений 1.Равновесие, ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола</p>	Ребенок будет перестраиваться в колонну по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; сформирует навык ходьбы по канату с мешочком на голове, прыгать и перебрасывать мяч	29.02. 04.03 2024	

50 51	Упражнения в прыжках Метание Ползание Прыжки	«Колобок»	2	Занятие-сюжетная игра	<p>Двигательная, игровая.</p> <p>Формировать навык прыжка в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, формировать двигательную активность ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; формировать в ползании между предметами.</p> <p>Основные виды движений</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в высоту с разбега.</li> <li>2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча.</li> <li>3. Ползание по-пластунски на матах.</li> </ol> <p>Подвижная игра «Догонялки»</p>	Ребенок сможет прыгать в высоту с разбега, бегать по кругу с изменением направления движения и враспынную; метать мешочком в цель, ползать между предметами.	07.03 11.03. 2024г .	
52- 53	Упражнения в ползанье, лазанье	Двое из ларца – одинаковых с лица»	2	Занятие-игра	<p>Двигательная, игровая.</p> <p>Тренировать в ползании по гимнастической скамейке, повторить ходьбу со сменой темпа движения.</p> <p>Основные виды движений</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.</li> <li>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейки боком, приставным шагом.</li> <li>3. Прыжки вправо, влево через шнур.</li> </ol> <p>Подвижная игра «Удочка».</p>	Ребенок сможет ползать по гимнастической скамейке, ходить со сменой темпа движения, прыгать вправо, влево через шнур.	14.03 18.03. 2024г .	
54 55	Строевые упражнения Метание Ползание Равновесие	Веселые медвежата»	2	Занятие - сказка	<p>Двигательная, игровая.</p> <p>Тренировать детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель, в лазание и равновесии.</p>	Ребенок сформирует навыки ходьбы с перестроением в колонну по два (парами) в движении;	21.03 25.03. 2024г .	



					<p>Основные виды движений</p> <p>1.Метание мешочков в горизонтальную мишень способом от плеча.</p> <p>2. Ползание на четвереньках между предметами.</p> <p>3.Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно.</p> <p>Подвижная игра “Найди стул” “Медведь и пчелы”</p>	<p>в метании мешочков в горизонтальную мишень способом от плеча, ползанию на четвереньках между предметами, перешагивания через набивные мячи попеременно правой и левой ногой</p>		
56-57	Упражнения в ходьбе и равновесии Прыжки Метание	«Домик в деревне»	2	Занятие-путешествие	<p>Двигательная, игровая.</p> <p>Тренировать в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, активизировать ходьбу и бег по кругу; тренироваться в прыжках и метании.</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.</p> <p>2.Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>3.Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.</p> <p>Подвижная игра «Гуси -лебеди»</p>	<p>Ребенок сможет ходить по гимнастической скамейке, руки в стороны, прыгать через бруски, бросать мяч двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.</p>	28.03. 01.04 2024г	
58-59	Упражнения в прыжках	«Весенние ручейки»	2	Занятие-квест	<p>Двигательная, игровая.</p> <p>Разучить прыжки с короткой скалкой; повторить ходьбу и бег между предметами; тренировать в прокатывании обручей.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1.Прыжки через короткую скалку на месте, вращая ее вперед</p>	<p>Ребенок сможет прыгать через короткую скалку на месте, вращая ее вперед, прокатывать обручи друг другу, стоя в шеренгах,</p>	04.04. 08.04. 2024г	

					2.Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах 3.Пролезание в обруч прямо и боком. Подвижная игра «Караси и щука»	пролезать в обруч прямо и боком.		
60-61	Упражнения в бросании, ловле и метании	«Страна препятствий»	2	Занятие-соревнование	Двигательная, игровая. Продолжать развивать метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; содействовать формированию двигательной активности в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. Основные виды движений. 1. Метание мешочков в вертикальную мишень способом от плеча. 2.Ползание по прямой, затем подлезание под скамейку. 3.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, с мешочком на голове. Подвижная игра «Удочка»	Ребенок сможет метать мешочки в вертикальную мишень способом от плеча, ползать по прямой, затем переползать через скамейку, ходить и бегать в колонне по одному, с остановкой по команде воспитателя	11.04. 15.04. 2024г	
62-63	Упражнения в ползании, лазании. Прыжки Равновесие	«Народные подвижные игры»	2	Занятие – сюжетные игры	Двигательная, игровая. Активизировать навыки лазания на гимнастическую стенку; навыки ходьбы и бега между предметами; тренировать в сохранении равновесия и прыжках. Основные виды движений. 1.Лазание на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз не	Ребенок сможет лазать на гимнастическую стенку; ходить по канату боком приставным шагом, руки на пояс, прыгать через короткую	18.04 22.04. 2024г	

					<p>пропуская реек.          2.Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.          3.Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс. стенку произвольным способом и спуск вниз не пропуская реек.          Подвижная игра “Колечко.” “Веселые ребята”», «Прятки»</p>	скакалку на месте и продвигаясь вперед		
64-65	Упражнения в ходьбе и равновесии Прыжки	«Маленькие солнышки»	2	Занятие-квест	<p>Двигательная, игровая.          Содействовать формированию двигательной активности детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом          Основные виды движений.          1.Равновесия – ходьба, по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе.          2.Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед.          3.Броски мяча о стену и ловля его.          Подвижная игра «Мышеловка»</p>	<p>Ребенок сможет ходить и бегать с поворотом в другую сторону по команде воспитателя, ходить по гимнастической скамейке, перешагивать через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов, руки на поясе.          Прыгать на двух ногах продвигаясь вперед, бросать мяч о стену</p>	25.04. 27.04. 2024г	
66-67	Упражнения в прыжках Ползание	«Ручеёк перешагнём и дальше пойдём»	1	Занятие-квест	<p>Двигательная, игровая.          Формирование навыков прыжка в длину; формировать спортивные навыки в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием</p>	<p>Ребенок сможет прыгать в длину с разбега, перебрасывать мяч</p>	02.05. 06.05. 2024г	

	Прыжки				через предметы; тренировать в перебрасывании мяча Основные виды движений 1.Прыжки в длину с места, с разбега. 2.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. 3.Ползание по прямой на ладонях и ступнях по медвежьей Подвижная игра “Белки на дереве, собака на земле” “Прыжки через канат”	друг другу двумя руками от груди, ползать по прямой на ладонях и ступнях по медвежьей		
68 69	Упражнения в бросании, ловле и метании. Лазание Равновесие	«Весёлые ребята»	1	Занятие-сюжетная игра	Двигательная, игровая. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; содействовать формированию двигательной активности в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную Основные виды движений 1.Броски мяча об пол одной рукой и его ловля двумя руками. 2.Лазание – пролезание правым и левым боком в группировке. 3.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом. Подвижная игра «Пустое место».	Ребенок сможет бросать мяч об пол одной рукой и его ловить двумя руками, бегать между предметами колонной по одному и в рассыпную.	13.05. 16.05. 2024г .	
70- 71	Упражнения в ползании, лазании	«Водоем»	2	Занятие-игра	Двигательная, игровая. Развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с изменением темпа движения; повторить прыжки между предметами.	Ребенок сможет ползать по гимнастической скамейке на животе; прыгать между	20.05. 23.05. 2024г .	

					<p>Основные виды движений</p> <p>1.Ползание по гимнастической скамейки на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>2.Бег 30 м на результат.</p> <p>3.Прыжки в длину с места.</p> <p>Подвижная игра “Рыбак и рыбки”</p>	предметами, ходить с перешагиванием через набивные мячи.		
72-73	Строевые упражнения	«ГТОшки»	1	Занятие - квест	<p>Бег по кругу с изменением направления.</p> <p>ОРУ с флажками</p> <p>-Челночный бег.</p> <p>-Подтягивание на низкой перекладине.</p> <p>-Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову.</p>	<p>Ребенок сможет проявить уважение к своим друзьям в ходе игровых упражнений.</p> <p>Сделает попытку в правильном выполнении задания по физической культуре.</p>	27.05 30.05 2024г	

### Старшая группа №10

№ п/п	Раздел	Тема образовательного предложения	К /ч	Тип образовательного предложения	Основные виды деятельности, содержание	Планируемые результаты	Дата	Примечание
1-2	Упражнения в ходьбе и равновесии.	«Здравствуйте, давайте знакомиться!»	2	Занятие – игра	<p>Двигательная, игровая</p> <p>Содействовать формированию двигательной активности в ходьбе и беге колонной по одному, в беге в рассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в</p>	<p>Ребенок сможет ходить по гимнастической скамейке, перешагивая через</p>	01.09. 06.09.2023г.	

					<p>прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Прокатывание набивных мячей</li> <li>-Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза по 10 прыжков) в чередовании с ходьбой.</li> <li>- Ползание на четвереньках змейкой между предметами.</li> </ul> <p>Подвижная игра “Ловишки”</p>	кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс (3-4 раза) прыгать на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола. Перебрасывать мячи друг другу, стоя в шеренгах, бросая мяч двумя руками снизу		
3-4	Упражнения в ходьбе и равновесии.	«Здоровячки»	2	Занятие – игра	<p>Двигательная, игровая</p> <p>Ходьба и бег между предметами; ходьба на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.</p> <p>Основные виды движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Прыжки на двух ногах – «Достань до предмета»</li> <li>2.Броски малого мяча вверх двумя руками.</li> <li>3.Бег в среднем темпе до 1,5 минуты.</li> </ol> <p>Подвижная игра «День – ночь»»</p>	Ребенок будет ходить и бегать между предметами; ходить на носках; бросать мяч вверх	08.09 13.09. 2023г.	
5-6	Упражнения в ползании, лазании равновесие	«Праздник мяча»	2	Занятие-соревнование	<p>Двигательная, игровая</p> <p>Содействовать формированию двигательной активности в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 мин.; в ползании по гимнастической</p>	Ребенок будет ходить с высоким подниманием колен, бегать продолжительностью до 1 мин; ползать по	15.09 20.09. 2023г.	

					<p>скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх.          Основные виды движений.          1.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.          2.Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо.          3.броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши. Игра с мячом «Мяч об стенку»          Подвижная игра «Удочка»</p>	<p>гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; подбрасывать мяч вверх.</p>		
7-8	Упражнения в ходьбе и равновесии Прыжки	«Веселые пингвины»	2	<p>Занятие-соревнование</p> <p>Двигательная, игровая. Формировать навыки ходьбы и бега с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; пролезание в обруч боком, не задевая его за край.          Основные виды движений.          1.Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке.          2.Равновесие – ходьба, перешагивая через препятствие – бруски или кубики, сохраняя правильную осанку.          3.Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, - как пингвины.          Подвижная игра «Мы веселые ребята»</p>	<p>Ребенок сможет ходить и бегать с изменением темпа движения по сигналу воспитателя</p>	22.09 27.09. 2023г		
9-10	Упражнения в беге	«Веселые птицы»	2	<p>Занятие-соревнование</p> <p>Двигательная. игровая          Способствовать формированию</p>	<p>Ребенок сможет бегать и ходить</p>	29.09 04.10.		

	Прыжки Ходьба			ание	двигательной активности в беге, в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Основные виды движений. 1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс. 2.Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого. 3.Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах. Подвижная игра «Перелет птиц»	приставным шагом по гимнастической скамейке; прыгать и перебрасывать мяч	2023г.	
11-12	Упражнения в ходьбе и равновесии Прыжки Ползание	"Друзей имею много я, они со мной везде, всегда"	2	Занятие - игра	Двигательная. Игровая Формировать умение совершать 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. Основные виды движений. 1.Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 2.Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. 3.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках Игра "Самый близкий друг"; пальчиковая игра "Друг"; игровая-эстафета "Кто	Ребенок сможет совершать поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; бегать с преодолением препятствий. в прыжках с высоты	06.10 11.10. 2023г.	



					быстрее?!"			
13-14	Упражнения в ходьбе и равновесии Прыжки Метание	«Путешествие по родному краю»	2	Сюжетно – игровое физкультурное занятие.	Двигательная. Игровая. Активизировать ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. Основные виды движений. 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 2. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2м 3. Ползание на четвереньках между предметами Подвижная игра «Парные перебежки» «Челночный бег»	Ребенок сможет ходить по гимнастической скамейке боком приставным шагом метать мяч в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2м. Будет применять умение ползать на четвереньках между предметами	13.10 18.10. 2023г.	
15-16	Упражнения в ходьбе и равновесии Прыжки Ползание	«В гостях у сказки»	2	Сюжетно игровое занятие	Двигательная. Игровая. Активизировать двигательные навыки в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; формировать умение равновесие в прыжках. Сохранять и укреплять физическое здоровье детей, повышать тренированность организма через комплекс физических упражнений -Прыжки разными способами. -Ползание на четвереньках, толкая мяч головой. -Броски и мяча вверх, об пол и его ловля	Ребенок сможет двигаться в ходьбе парами; лазать в обруч; у ребенка сформируется умение держать равновесие в прыжках.	20.10 25.10. 2022г.	

					двумя руками Подвижная игра «Гуси – лебеди» “Летят гуси”.			
17-18	Упражнения в ходьбе и равновесии Прыжки Ползание	«В здоровом теле здоровый дух»	2	Сюжетно-игровое занятие	Двигательная. Игровая Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах. ОРУ с мячом. Основные виды движений 1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной. 2.Прыжки на правой и левой ноге поочередно. 3.Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах.	Ребенок сможет ходить с высоким подниманием колен; держать равновесие, перебрасывать мячи в шеренгах.	27.10 01.11. 2023г.	
19-20	Упражнения в ходьбе и равновесия прыжки	«Путешествие в страну здоровья»	2	Сюжетно – игровое занятие	Двигательная. Игровая Содействовать формированию двигательной активности в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки по переменно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами. Основные виды движений 1.Прыжки с продвижением вперед. 2.Переползание на животе по	Ребенок будет двигаться активно в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами, прыжках с продвижением вперед, переползание на животе по гимнастической скамейке, ведению мяча, продвижению	03.11. 08.11. 2023г.	

					гимнастической скамейки. 3.Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом. Подвижная игра “Белки на дереве, собаки на земле!”	вперед шагом.		
21-22	Упражнения в ходьбе и равновесии	«Веселые дорожки»	2	Занятие - игра	Двигательная. Игровая Содействовать формированию двигательной активности в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом. ОРУ Основные виды движения: 1.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 2.Пролезание в обруч прямо и боком. 3.Равновесие и ходьба по гимнастической скамейки боком, приставным шагом. Подвижная игра “Удочка”	Ребенок будет ходить с изменением темпа движения, бегать между предметами, сформирует умение держать равновесие	10.11 15.11. 2023г.	
23-24	Упражнения в ходьбе и равновесии	Здоровый образ жизни"	2	Занятие - игра	Двигательная. Игровая. Систематизировать ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках. Основные виды движения 1.Лазанье – подлезание под шнур не касаясь руками пола. 2.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейки с мешочками на голове. 3.Прыжки на правой и левой ноге до предметов.	Ребенок будет ходить по гимнастической скамейке с мешочком на голове, соблюдая равновесие, прыгать на правой и левой ноге до предметов.	17.11 22.11. 2023г.	

					Подвижная игра «Кто быстрее?»			
25-26	Упражнения в беге Прыжки Лазание	«Олимпийские надежды»	2	Занятие - игра	<p>Двигательная. Игровая</p> <p>Сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.</p> <p>Основные виды движений:</p> <p>1. Равновесие – ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансирует; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через бруски</p> <p>3. Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую.</p> <p>Подвижная игра «Охотник и зайцы»</p>	Ребенок будет держать в беге правильную дистанцию друг от друга ходить по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно переходить на гимнастическую скамейку, ходить боком, приставным шагом, руки на пояс. Прыгать на двух ногах через бруски.	24.11.29.11.2023г.	
27-28	Упражнения в беге Прыжки Ползание	«Вместе весело шагать»	2	Занятие - игра	<p>Двигательная. Игровая</p> <p>Содействовать формированию двигательной активности в беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброски мяча.</p> <p>Основные виды движения:</p> <p>1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге.</p> <p>2. Броски мяча вверх и ловля его двумя</p>	Ребенок сможет бегать по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; прыгать попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; ползать на четвереньках между предметами, и	01.12.06.12.2023г.	

					руками. 3. Ползание на четвереньках между предметами. Подвижная игра «Хитрая лиса».	перебрасывать мяч.		
29-30	Упражнения в бросании, ловле и метании	«Лесные жители»	2	Занятие – сюжетная игра	Двигательная. Игровая Формировать у детей умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ходьбе и беге враспынную; повторить ползание по гимнастической скамейки; формировать умение сохранять устойчивое равновесие. Основные виды движений 1. Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. Подвижная игра «Бездомный заяц»	Ребенок будет ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, ходить и бегать враспынную; ползать по гимнастической скамейке	08.12 13.12. 2023г.	
31-32	Упражнения в ходьбе и равновесии	«День рождения кота Василия»	2	Занятие – сюжетная игра	Двигательная. Игровая Создавать условия для развития подвижной активности детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. ОРУ с лентами. Основные виды движений.	Ребенок ходить и бегать по кругу, взявшись за руки, бегать враспынную, лазать на гимнастическую стенку, не пропуская рейку	15.12 20.12. 2023г.	

					1.Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская рейку. 2.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. Прыжки на двух ногах между предметами. Подвижная игра «Ловишки с лентами»			
33-34	Упражнения в ходьбе и равновесии Прыжки Ходьба	«Веселая карусель»	2	Занятие – сюжетная игра	Двигательная. Игровая Систематизировать двигательную активность детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. Основные виды движений 1.Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. 2.Прыжки на двух ногах между набивными мячами. 3.Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах. Подвижная игра «Карусели»	Ребенок будет ходить и бегать между предметами, не задевая их; удерживать равновесие на наклонной доске; прыгать с ноги на ногу, забрасывать мяч в кольцо	22.12 27.12. 2023г.	
35	Упражнения в ходьбе и равновесии	«Веселые зайцы»	1	Занятие - сказка	Двигательная. Предложить ходьбу и бег по кругу; формировать навыки прыжков в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. Основные виды движений 1.Прыжки в длину с места	Ребенок сможет ходить и бегать по кругу; прыгать в длину с места; ползать на четвереньках и прокатывать мяч	29.12. 2023г.	

					2.Проползание под дугами на четвереньках, отталкивая мяч. 3.Перелезание через вертикальные обручи правым, левым, парами. Подвижная игра “Заяц и лиса”	головой.		
36-37	Упражнения в бросании, ловле и метании	«Веселый мяч»	2	Занятие - квест	Двигательная. Игровая Предложить упражнение в перебрасывании мяча друг другу; ходьбу и бег между предметами; повторить задания в равновесии. Основные виды движений 1.Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах. 2.Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке. 3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе. Подвижная игра «Мы веселые ребята»	Ребенок сможет перебрасывать мяч друг другу; ходить и бегать между предметами; перешагивать через набивные мячи	10.01 12.01. 2024г.	
38-39	Упражнения в ходьбе и равновесии Ходьба Прыжки Лазание	«В гостях у лисички»	2	Занятие - сказка	Двигательная. Игровая Создавать условия для формирования правильной ходьбы и бега по кругу; упражнять в равновесии и прыжках. Упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек. 1.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Лазание на гимнастическую стенку одноименном способом, спуск, не пропуская реек	Ребенок сможет правильно ходить и бегать по кругу; прыгать на двух ногах продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, ноги вместе. Лазить на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	17.01 19.01. 2023г.	

					3.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, ноги вместе. Подвижная игра “Хитрая лиса”			
40-41	Спортивные упражнения	«Проказы Бабы Яги»	2	Занятие – сюжетная игра	Двигательная. Игровая Создавать условия для формирования правильной ходьбы и бега по кругу; упражнять в равновесии и прыжках. Упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек. 1. Прыжки на мягкое покрытие. 2. Перебрасывание мяча разными способами. 3.Броски мяча в корзину. Подвижная игра “Хитрая лиса” “Охотники и зайцы”	Ребенок ходить на лыжах скользящим шагом, уметь играть с клюшкой и шайбой, удерживать равновесие при скольжении по ледяной дорожке	24.01. 26.01. 2024г.	
42-43	Упражнения в прыжках	«Весёлые ладошки»	2	Игры - соревнования	Двигательная. Формировать навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбы и бега в рассыпную; упражнять в лазании под дугу и отбивании мяча об пол. Основные виды движений 1.Прыжки в длину с места. 2.Отбивание мяча об пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 3.Лазание – подлезание под дугу. Подвижная игра «Мы веселые ребята» «Совушка»	У ребенка сформируются навыки отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках, отбивание мяча об пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом, лазания под дугу	31.01 02.02. 2024г.	



44-45	Упражнения в бросании, ловле и метании	«В гости к витаминам»	2	Занятие - путешествие	<p>Двигательная. Игровая</p> <p>Формировать навыки метания в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.</p> <p>2. Лазанье по гимнастической стенке приставным шагом.</p> <p>3. Перешагивание, перепрыгивание через шнур.</p> <p>Подвижная игра «Два Мороза»</p>	У ребенка сформируются навыки метания в цель, лазанья под палку и перешагивание через нее	07.02. 09.02. 2024г.	
46-47	Упражнения в ползании лазанье Метание Бег	«Ловкие кролики»	2	Занятие-квест	<p>Двигательная. Игровая. Формировать навыки лазания на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в непрерывном беге; повторить задания в прыжках и с мячом.</p> <p>ОРУ с малыми мячами.</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1. Лазание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижением по 4-ой рейки</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, гимнастическому бревну</p> <p>3. Метание в горизонтальную цель.</p> <p>Игровое упражнение «Веселые соревнования»</p>	Ребенок сможет лазить на гимнастическую стенку, не пропуская реек, сохранять равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в непрерывном беге; прыгать с мячом	14.02. 16.02. 2024г.	

48 49	Упражнения в ходьбе и равновесии Прыжки	"Будь сильным, ловким, смелым!"	2	Занятие-квест	<p>Двигательная, игровая.</p> <p>Содействовать формированию двигательной активности в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; навыков ходьбы по канату с мешочком на голове; тренироваться в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1.Равновесие, ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>2.Прыжки из обруча в обруч</p> <p>3.Пребрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола</p>	Ребенок будет перестраиваться в колону по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; сформирует навык ходьбы по канату с мешочком на голове, прыгать и перебрасывать мяч	21.02. 28.02 2024	
50 51	Упражнения в прыжках Метание Ползание Прыжки	«Колобок»	2	Занятие-сюжетная игра	<p>Двигательная, игровая.</p> <p>Формировать навык прыжка в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, формировать двигательную активность ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и в рассыпную; формировать в ползании между предметами.</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1.Прыжки в высоту с разбега.</p> <p>2.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча.</p> <p>3.Ползание по-пластунски на матах.</p> <p>Подвижная игра "Догонялки"</p>	Ребенок сможет прыгать в высоту с разбега, бегать по кругу с изменением направления движения и в рассыпную; метать мешочком в цель, ползать между предметами.	01.03 06.03. 2024г.	

52-53	Упражнения в ползании, лазании	Двое из ларца – одинаковых с лица»	2	Занятие-игра	<p>Двигательная, игровая.</p> <p>Тренировать в ползании по гимнастической скамейке, повторить ходьбу со сменой темпа движения.</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейки боком, приставным шагом.</p> <p>3. Прыжки вправо, влево через шнур.</p> <p>Подвижная игра «Удочка».</p>	Ребенок сможет ползать по гимнастической скамейке, ходить со сменой темпа движения, прыгать вправо, влево через шнур.	13.03 15.03. 2024г.	
54-55	Строевые упражнения Метание Ползание Равновесие	Веселые медвежата»	2	Занятие - сказка	<p>Двигательная, игровая.</p> <p>Тренировать детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель, в лазание и равновесии.</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1. Метание мешочков в горизонтальную мишень способом от плеча.</p> <p>2. Ползание на четвереньках между предметами.</p> <p>3. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно.</p> <p>Подвижная игра “Найди стул” “Медведь и пчелы”</p>	Ребенок сформирует навыки ходьбы с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании мешочков в горизонтальную мишень способом от плеча, ползанию на четвереньках между предметами, перешагивания через набивные мячи попеременно правой и левой ногой	20.03 22.03. 2024г.	
56-57	Упражнения в ходьбе и равновесии	«Домик в деревне»	2	Занятие-путешествие	<p>Двигательная, игровая.</p> <p>Тренировать в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре,</p>	Ребенок сможет ходить по гимнастической	27.03.2 9.03 2024г.	

	Прыжки Метание				активизировать ходьбу и бег по кругу; тренироваться в прыжках и метании. Основные виды движений 1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2.Прыжки из обруча в обруч. 3.Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах. Подвижная игра «Гуси -лебеди»	скамейке, руки в стороны, прыгать через бруски, бросать мяч двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.		
58-59	Упражнения в прыжках	«Весенние ручейки»	2	Занятие-квест	Двигательная, игровая. Разучить прыжки с короткой скалкой; повторить ходьбу и бег между предметами; тренировать в прокатывании обручей. Основные виды движений. 1.Прыжки через короткую скалку на месте, вращая ее вперед 2.Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах 3.Пролезание в обруч прямо и боком. Подвижная игра «Караси и щука»	Ребенок сможет прыгать через короткую скалку на месте, вращая ее вперед, прокатывать обручи друг другу, стоя в шеренгах, пролезать в обруч прямо и боком.	03.04.05.04.2024г.	
60-61	Упражнения в бросании, ловле и метании	«Страна препятствий»	2	Занятие-соревнование	Двигательная, игровая. Продолжать развивать метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; содействовать формированию двигательной активности в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. Основные виды движений.	Ребенок сможет метать мешочки в вертикальную мишень способом от плеча, ползать по прямой, затем переползать через скамейку, ходить и бегать в колонне по одному, с	12.04.17.04.2024г.	

					1. Метание мешочков в вертикальную мишень способом от плеча. 2. Ползание по прямой, затем подлезание под скамейку. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, с мешочком на голове. Подвижная игра «Удочка»	остановкой по команде воспитателя .		
62-63	Упражнения в ползании, лазании. Прыжки Равновесие	«Народные подвижные игры»	2	Занятие – сюжетные игры	Двигательная, игровая. Активизировать навыки лазания на гимнастическую стенку; навыки ходьбы и бега между предметами; тренировать в сохранении равновесия и прыжках. Основные виды движений. 1. Лазание на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз не пропуская реек. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. 3. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс. стенку произвольным способом и спуск вниз не пропуская реек. Подвижная игра «Колечко.» «Веселые ребята»», «Прятки»	Ребенок сможет лазать на гимнастическую стенку; ходить по канату боком приставным шагом, руки на пояс, прыгать через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед	19.04 24.04. 2024г.	
64-65	Упражнения в ходьбе и равновесии Прыжки	«Маленькие солнышки»	2	Занятие-квест	Двигательная, игровая. Содействовать формированию двигательной активности детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по	Ребенок сможет ходить и бегать с поворотом в другую сторону по команде	26.04.0 3.05. 2024г.	

					команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом Основные виды движений. 1.Равновесия – ходьба, по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе. 2.Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед. 3.Броски мяча о стену и ловля его. Подвижная игра «Мышеловка»	воспитателя, ходить по гимнастической скамейке, перешагивать через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов, руки на поясе. Прыгать на двух ногах продвигаясь вперед, бросать мяч о стену		
66-67	Упражнения в прыжках Ползание Прыжки	«Ручеёк перешагнём и дальше пойдём»	1	Занятие-квест	Двигательная, игровая. Формирование навыков прыжка в длину; формировать спортивные навыки в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; тренировать в перебрасывании мяча Основные виды движений 1.Прыжки в длину с места, с разбега. 2.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. 3.Ползание по прямой на ладонях и ступнях по медвежьим Подвижная игра “Белки на дереве, собака на земле” “Прыжки через канат”	Ребенок сможет прыгать в длину с разбега, перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, ползать по прямой на ладонях и ступнях по медвежьим	08.05.15.05.2024г.	
68-69	Упражнения в бросании,	«Весёлые ребята»	1	Занятие-сюжетная игра	Двигательная, игровая. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; содействовать	Ребенок сможет бросать мяч об пол одной рукой и его	17.05.2024г.	

	ловле и метании. Лазание Равновесие				формированию двигательной активности в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную Основные виды движений 1.Броски мяча об пол одной рукой и его ловля двумя руками. 2.Лазание – пролезание правым и левым боком в группировке. 3.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейки боком, приставным шагом. Подвижная игра «Пустое место».	ловить двумя руками, бегать между предметами колонной по одному и в рассыпную.		
70-71	Упражнения в ползание, лазание	«Водоем»	2	Занятие-игра	Двигательная, игровая. Развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с изменением темпа движения; повторить прыжки между предметами. Основные виды движений 1.Ползание по гимнастической скамейки на животе, подтягиваясь двумя руками. 2.Бег 30 м на результат. 3.Прыжки в длину с места. Подвижная игра “Рыбак и рыбки”	Ребенок сможет ползать по гимнастической скамейке на животе; прыгать между предметами, ходить с перешагиванием через набивные мячи.	24.05.29.05.2024г.	
72-73	Строевые упражнения	«ГТОшки»	1	Занятие - квест	Бег по кругу с изменением направления. ОРУ с флажками -Челночный бег. -Подтягивание на низкой перекладине. -Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову.	Ребенок сможет проявить уважение к своим друзьям в ходе игровых упражнений. Сделает попытку в правильном	31.05.2024г.	

						выполнении задания по физической культуре.		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Подготовительная группа № 3; № 6**

№ п/п	Раздел	Тема образовательного предложения	К /ч	Тип образовательного предложения	Основные виды деятельности, содержание	Планируемые результаты	Дата	Примечание
1.	Упражнения в ходьбе и равновесии Прыжки Ползание	Здравствуйте давайте знакомиться!	1	Сюжетное занятие	Двигательная, игровая Содействовать формированию сохранения устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке прямо; в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную, умение выполнять действия по сигналу. Основные движения. -Повторить ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. -упражнять прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед. -учить перебрасывание мяча друг другу снизу. Игровое упражнение «Хлопушки»	Ребенок сможет: -сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке прямо; - выполнять действия по сигналу при ходьбе и беге в колонне по одному и в рассыпную.	01.09 2023	
2.	Упражнения в	«Ловкачи и	1	Занятие – игра	Двигательная, игровая Способствовать развитию бега в	Ребенок сможет: -бегать в колонне по одному с	04.09. 2023	



	беге Прыжки Равнове сие	силачи »			колонне по одному с изменением направления; при прыжках, энергично отталкиваться двумя ногами от пола в длину с места (не менее 120 см). Основные виды движения; -учить прыжки в длину с места. -повторить перебрасывание мяча друг другу из-за головы. - повторить ходьбу по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Скок-перескок»	изменением направления; - прыгать, энергично отталкиваясь двумя ногами от пола в длину с места (не менее 120 см).		
3.	Спортив ные игры	«Мы волейб олисты »	1	Занятие – игра	Двигательная, игровая Перебрасывать двумя руками мяч в сетку, закреплённую на высоте не менее 1,7 м от пола; формировать навык сохранения равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке боком. -учить подбрасывание мяча вверх двумя руками, выполнить хлопки 1-4 и ловля двумя руками. -перебрасывание мяча через сетку. -ознакомление правилами игры «Пионербол» Подвижная игра «Мяч через сетку».	Ребенок сможет: - перебрасывать двумя руками мяч в сетку, закреплённую на высоте не менее 1,7 м от пола; - держать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке боком.	08.09. 2023	
4.	Упражн ения в прыжках	«Весёл ые зайцы»	1	Сюжетное занятие	Двигательная, игровая Способствовать развитию навыка энергично, отталкиваться двумя	Ребенок сможет энергично отталкиваться двумя ногами от пола и прыгать с места с	11.09. 2023	

					ногами от пола, прыгнуть с места с продвижением вперед в длину не менее 120 см. - повторить прыжки из обруча в обруч -упражнять ползание на четвереньках по гимнастической скамейке -учить прыжку в длину с места. Подвижная игра «Хитрая лиса».	продвижением вперед в длину не менее 120 см		
5.	Упражнения в ползании, лазании	«Путешествие в лес»	1	Сюжетное занятие	Двигательная, игровая Развивать навык ползания по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. -повторить проползание на животе под гимнастической палкой. -учить выполнению перебрасывания мяча друг другу. Подвижная игра «Перелет птиц»	Ребенок сможет ползать по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.	15.09.2023	
6.	Упражнений в бросании, ловле, метании	«Игры с осенними листьями»	1	Занятие – игра	Двигательная, игровая Содействовать развитию навыка перебрасывания, подбрасывания мяча двумя руками и отбивания от пола, ведение мяча одной рукой, поочередно: правой и левой рукой на месте более 10 раз. -учить ползанию на четвереньках по гимнастической скамейке с мешочком на спине. -повторить прыжки на двух ногах на месте.	Ребенок сможет перебрасывать и подбрасывать мяч двумя руками, отбивать от пола одной рукой поочередно правой и левой рукой на месте более 10 раз	18.09.2023	

					-учить перебрасыванию мяча друг другу. Подвижная игра «Кто самый меткий?»			
7.	Упражнений в бросании, ловле, метании	«Мой весёлый звонкий мяч»	1	Занятие – игра	<p>Двигательная, игровая</p> <p>Способствовать развитию навыка метания вдаль: принимать правильное и. п. выполнять замах для увеличения силы броска метать левой рукой разными способами мяч (диаметром 6-8 см) в горизонтальную цель (32 х 32 см) с расстояния не менее 1,5 м (научится попадать не менее двух раз подряд)</p> <p>-учить выполнению броска мяча в корзину.</p> <p>- повторить прыжки разными способами с продвижением вперед.</p> <p>-Подвижная игра «Путешествие за мячом» «Кого назвали -тот ловит мяч»</p>	Ребенок сможет метать левой рукой разными способами мяч (диаметром 6-8 см) в горизонтальную цель (32 х 32 см) с расстояния не менее 1,5 м (сможет попадать не менее двух раз подряд)	22.09.2023	
8.	Упражнения в прыжках	«День рыбака»	1	Сюжетное занятие	<p>Двигательная, игровая</p> <p>-Формировать навык прыжков на двух ногах с мешочками между коленями и ходьбе;</p> <p>-учить перебрасывать мяч друг другу снизу двумя руками расстояние 3-4</p> <p>-повторить ползание по гимнастической скамейке (на животе, на спине)</p>	Ребенок сможет: - перебрасывать мяч снизу двумя руками 3-4 м; - прыгать и ходить с мешочком между коленями, на двух ногах.	25.09.2023	

					-подвижная игра «Веселые лягушки». -м/подвижная игра «Пингвин».			
9.	Упражнения в ходьбе	«Семейный день»	1	Занятие – игра	Двигательная, игровая -Способствовать развитию навыка перешагивания через бруски с мешочком на голове длиной 3 м; -пролезания в обруч в группировке боком. -учить технике метания в вертикальную цель. -повторить перебрасывание мяча друг другу. -упражнять прыжки из обруча в обруч, через обруч. Подвижная игра « <i>«Бездомный заяц»</i> »	Ребенок сможет: - перешагивать через бруски с мешочком на голове длиной 3 м; -пролезать в обруч в группировке, боком и прямо.	29.09.2023	
10.	Упражнения в прыжках	«Ждём гостей»	1	Сюжетное занятие	Двигательная, игровая Способствовать развитию ловкости и устойчивому равновесию в прыжках с продвижением вперед на одной ноге при отбивании мяча от пола не менее 5 м. -повторить прыжки через канат вправо, влево. -учить отбиванию мяча правой левой рукой, с продвижением вперед. -Подвижная игра « <i>Лягушата</i> »	Ребенок сможет: -устойчиво прыгать при продвижении вперед на одной ноге, сохраняя равновесие; - отбивать мяч от пола не менее 5 м.	02.10.2023	
11.	Спортивные игры	«Баскетболы»	1	Занятие – игра	Двигательная, игровая -Формировать умение бросать мяч в сетку (высота центра мишени — 1,5 м)	Ребенок сможет: -бросать мяч в сетку - высотой центра мишени — 1,5 м;	06.10.2023	

					<p>попадать не менее двух раз подряд;  -ходить разными способами: широким и мелким шагом, с изменением направления.  -игровое упражнение; «Школа мяча»  -Подвижная игра «Перемени предмет»</p>	<p>-ходить широкими, мелким и приставными шагами.</p>		
12.	Спортивные игры	«День футбол иста»	1	Занятие – игра	<p>Двигательная, игровая  Формировать умение владеть мячом и выполнять различные задания: проход с ведением мяча змейкой между кеглями; движение в парах с передачей мяча.  Подвижная игра «Ловишки с мячом»  -учить введение мяча змейкой.  -повторить передачу мяча в парах.  - упражнять бросание мяча верх, об пол, его ловля двумя руками.  Игровые упражнения; «Школа мяча»</p>	<p>Ребенок сможет владеть мячом и выполнять различные задания:  - проход с ведением мяча змейкой между кеглями;  -движение в парах с передачей мяча.</p>	09.10.2023	
13.	Упражнения в беге	«Всемирный день улыбки»	1	Сюжетное занятие	<p>Двигательная, игровая  Совершенствовать челночный бег (от трех до пяти раз по 10 м;  -повторить перешагивание через шнуры 20 см;  - развивать навык ползания на четвереньках между предметами,  -упражнять подлезания под дугу прямо и боком.  -повторить броски мяча верх. об пол, его ловля двумя руками.</p>	<p>Ребенок сможет:  -бегать от трех до пяти раз по 10 м;  - перешагивать через шнуры 20 см;  - ползать на четвереньках между предметами;  - подлезать под дугу прямо и боком</p>	13.10.2023	

					Игровые упражнения; «Чье звено скорее соберется». <i>Татарская народная игра: «Продаем горшки»</i>		
14.	Упражнений в бросании, ловле, метании	«Мы тоже можем так!»	1	Занятие – игра	<p>Двигательная, игровая</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Совершенствовать навык детей выполнять метание мешков вдаль высота центра мишени — 1,5 м: принимать правильное и. п. сочетать замах с броском.</li> <li>-упражнять перебрасывание мяча друг другу через сетку.</li> <li>-учить ползанию на животе по скамейке, подтягиваясь руками.</li> <li>-совершенствовать броски мяча верх, об под, его ловля двумя руками.</li> </ul> <p>Игровое упражнение; «Чье звено скорее соберется».</p> <p>-Подвижная игры «Мяч выше!»</p>	Ребенок сможет метать мешки вдаль высота центра мишени — 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд)	16.10.2023
15.	Упражнения в ползании, лазании	«Путешествие в лес»	1	Занятие – игра	<p>Двигательная, игровая</p> <p>Развивать навык ползания по гимнастической скамейке на ладонях и коленях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-упражнять ходьба по канату боком.</li> <li>-учить перебрасывание мяча через сетку.</li> <li>-повторить прыжки с преодолением барьеров.</li> </ul> <p>- Подвижная игра «Ловля обезьян»</p>	<p>Ребенок сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ползать по-пластунски по гимнастической скамейке на ладонях и коленях;</li> <li>- ходить по канату боком.</li> </ul>	20.10.2023

16.	Упражнения в прыжках	«Один день с доктором Градусником»	1	Занятие – игра	<p>Двигательная, игровая</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Развивать умение спрыгивать со скамейки высотой не более 40 см на полусогнутые ноги;</li> <li>- умение бросать мяч двумя руками от груди,</li> <li>-повторить перебрасывать его друг другу руками из-за головы (расстояние 3-4 м)</li> <li>-совершенствовать ползание по гимнастической скамейке на спине.</li> <li>- Подвижная игра «<i>Стрекозы</i>»</li> </ul>	<p>Ребенок сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-спрыгивать со скамейки на полусогнутые ноги;</li> <li>-бросать мяч двумя руками от груди и перебрасывать его другу руками из-за головы.</li> </ul>	23.10.2023	
17.	Упражнений в бросании, ловле, метании	«Путешествие по миру»	1	Занятие – игра	<p>Двигательная, игровая</p> <p>Способствовать развитию навыка метать в горизонтальную цель мячиков (диаметром 6-8 см) высота центра мишени — 1,5 м;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-упражнять прыжки на двух ногах через препятствия (кубики);</li> <li>-повороты во время ходьбы по сигналу.</li> </ul> <p>Подвижная игра «<i>Кто самый меткий?</i>»</p>	<p>Ребенок сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- метать в горизонтальную цель;</li> <li>-поворачиваться во время ходьбы по сигналу;</li> <li>- прыгать на двух ногах через препятствия (кубики);</li> </ul>	27.10.2023	
18.	Строевые упражнения	«День обруча»	1	Занятие – игра	<p>Двигательная, игровая</p> <p>Способствовать освоению перестроений в колонны по два;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учить ходить приставным шагом по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики;</li> </ul>	<p>Ребенок сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-перестраиваться в колонну по два;</li> <li>-ходить приставным шагом по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики; -</li> </ul>	30.10.2023	

					- упражнять пролезание в обруч боком. - круговая тренировка. -Подвижная игра « <i>Кто самый меткий?</i> »	пролезать в обруч боком.		
19.	Упражнения в прыжках	«Горячее место»	1	Сюжетное занятие	Двигательная, игровая Развивать у детей скорость, ориентировку в пространстве во время бега с захлестом голени назад. Подвижная игра «Ловишка, бери ленту» -Формировать навык прыжка на левой и правой ноге попеременно с продвижением вперед. -упражнять в прыжках с максимальным вращением вокруг оси своего тела. -учить лазанию по гимнастической стенке. -Подвижная игра « <i>Не оставайся на полу</i> ».	Ребенок сможет: Развивать скорость, ориентировку в пространстве во время бега с захлестом голени назад. Совершать прыжки с максимальным вращением вокруг оси своего тела.	03.11.2023	
20.	Упражнения в прыжках	«Давайте жить дружно»	1	Занятие – игра	Двигательная, игровая Формировать навык прыжка на левой и правой ноге попеременно с продвижением вперед; ходьбы с остановкой по сигналу, развивать ловкость - учить перекатывать обруч друг другу. -упражнять прыжки из обруча в обруч, через обруч.	Ребенок сможет ловко прыгать на левой и правой ноге попеременно с продвижением вперед и ходить с остановкой по сигналу.	10.11.2023	



					Игра «Классики»		
21.	Строевые упражнения	«В гостях у Снежной королевы»	1	Занятие – квест	<p>Двигательная, игровая</p> <p>Совершенствовать навык перестроения в колонну по два ходьбы с высоким подниманием коленей;</p> <p>- познакомить с техникой ведения мяча с продвижением вперед на расстояние 1,5м.</p> <p>-учить перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы, из положения сидя ноги скрестно.</p> <p>-упражнять ползание на животе под гимнастическую палку, высота 30см.</p> <p><i>Татарская народная игра «Нас было двенадцать девочек»</i></p>	<p>Ребенок сможет:</p> <p>-при ходьбе в колонне перестраиваться по два;</p> <p>-ходить с высоким подниманием коленей;</p> <p>- вести мяч с продвижением вперед на расстояние 1,5м.</p>	13.11.2023
22.	Упражнения в ходьбе и равновесии.	«Быстро-ногие»	1	Занятие – игра	<p>Двигательная, игровая</p> <p>Развивать навык сохранения равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры(бревну)</p> <p>-повторение ходьбы по бревну</p> <p>-упражнять ползание по скамейке разными заданиями.</p> <p>-Прыжки с преодолением препятствий. (барьеры, набивные мячи, бруски)</p> <p>-учить метанию в горизонтальную цель.</p> <p>-Подвижная игра «Щука и караси»</p>	<p>Ребенок сможет сохранять равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры (бревну).</p>	17.11.2023
23.	Упражнения в	«День загадок	1	Занятие – игра-	<p>Двигательная, игровая</p> <p>-Способствовать развитию</p>	<p>Ребенок сможет:</p> <p>- прыгать на левой и правой</p>	20.11.2023

	прыжках Лазание Прыжки	»			двигательной активности в прыжках на левой и правой ноге попеременно с продвижением вперед; - учить лазанию по гимнастической стенке разными способами. -повторить ползание по скамейке на животе; ходьбу змейкой. - совершенствование броска мяча в корзину. <i>Башкирская народная игра «Шар на земле»</i>	ноге попеременно с продвижением вперед на 5 м; - ползать по скамейке на животе; -ходить змейкой.		
24.	Упражнения в беге	«Встречные перебежки»	1	Занятие-игра	Двигательная, игровая Совершенствовать навык сохранения скорости бега и быстрого изменения темпа, направления движения: со сменой ведущего, рассыпную, змейкой. -круговая тренировка. 1.повторить прыжки из обруча в обруч 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3. Ходьба по канату правым левым боком. 4.Пролезание в обруч. 5. Туннель. Подвижная игра «Ключи»	Ребенок сможет сохранять собственную скорость бега и быстрого изменения темпа, направления движения.	24.11.2023	
25.	Упражнения в ходьбе и	«Герб РФ»	1	Занятие – соревнование	Двигательная, игровая Беседа. Гос. символы и исторические события страны.	Ознакомление детей гос. символами страны. Ребенок будет иметь представление о	27.11.2023	

	равновесии.				Совершенствовать ходьбу с остановкой по сигналу; -упражнять подлезание под шнур боком и прямо; - развивать быстроту движений, ловкость. <i>Эстафета «Стрекоза».</i> 1.эстафета с флагом. 2.собери пазлы (герб РФ, Татарстана) 3. пролезание под дуги.	гос. Символах страны, содержание ценностей и смыслов, заложенных в государственных символах».		
26.	Упражнения в беге	«Зимние забавы»	1	Сюжетное занятие	Двигательная, игровая Совершенствовать бег в колонне по одному с сохранением дистанции; --развивать навык лазания по гимнастической стенке; - упражнять бег в рассыпную и по кругу с поворотом в другую сторону. -Подвижная игра «Чья команда победит». -учить подтягиванию на низкой перекладине. -парные перебежки. -повторение перекачивания обруча друг другу. -Подвижная игра « <i>Два Мороза</i> »	Ребенок сможет: - бегать в колонне по одному с сохранением дистанции; -лазать по гимнастической стенке; -бегать в рассыпную и по кругу, с поворотом в другую сторону.	01.12.2023	
27.	Упражнения в ползании, лазании	«Спорт оми занимаемся –	1	Занятие – игра	Двигательная, игровая Развивать навык лазания по гимнастической стенке; -совершенствовать бег в колонне по	- лазать по гимнастической стенке; -бегать в колонне по одному с сохранением дистанции;	04.12.2023	

		здоровья набираемся»			одному с сохранением дистанции; бег в медленном темпе 1-3 мин. -умение держать равновесие в прыжках. Прыжки ноги вместе, ноги врозь, с поворотами в движении. -упражнять подлезание под веревку, не касаясь руками пола (в группировке) -Подвижная игра «Хитрая лиса»	-прыгнуть и удержать равновесие.		
28.	Упражнения в метании в беге в прыжках	«Мы веселые ребята»	1	Занятие – игра	Двигательная, игровая Способствовать развитию навыка Меткости -Метание в цель. (мишень) Расстояние 2-3 м. -метание набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность; -учить отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. -повторить пролезание в обруч разными способами. Подвижная игра «Зайцы»	Ребенок сможет: -	08.12.2023	
29.	Упражнения в ползании и лазании	«Цветочный рай»	1	Занятие – игра	Двигательная, игровая -Развивать навык лазания по гимнастической стенке разными способами, не пропуская реек; -упражнять ходьбу по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове. - совершенствование подлезание под	- лазать по гимнастической стенке разными способами, не пропуская реек; - ходить по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове.	11.12.2023	

					дугу разными способами. - Подвижная игра «Два Мороза»			
30.	Упражнения в ползании, лазании.	«Круглый год»	1	Занятие – игра	Двигательная, игровая -Содействовать развитию навыка ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; -учить подбрасыванию мяча вверх двумя руками, затем ловить после хлопка. -упражнять прыжки через набивные мячи. - <i>Русская народная игра: «Пустое место»</i>	Ребенок сможет: - ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; -подбрасывать мяч вверх двумя руками, затем ловить после хлопка.	15.12.2023	
31.	Упражнения в ползании, лазании	«Игры с Дедом Морозом и Сантой Клаусом»	1	Занятие – игра	Двигательная, игровая -Совершенствовать навык ползания на четвереньках между предметами; -учить ползанию по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Подвижная игра «Два Мороза»	Ребенок сможет: - ползать на четвереньках между предметами; -ползать по гимнастической скамейке с мешочком на спине.	18.12.2023	
32.	Упражнения в ползании, лазании	«Игры с Дедом Морозом и Сантой Клаусом»		Сюжетное занятие	Двигательная, игровая Совершенствовать в лазании по гимнастической стенке; -учить в прыжках через скакалку; в умении сохранять равновесие в прыжках. Подвижная игра «Ловишки-перебежки».	Ребенок сможет: - лазать по гимнастической стенке; - прыгать через скакалку; -прыгать, сохраняя равновесие.	22.12.2023	
33.	Упражнения	«Люби	1	Занятие –	Двигательная, игровая	Ребенок сможет:	25.12.	

	ения в прыжках	мая зима»		соревнование	Способствовать развитию умения прыгать в обруч, расположенный на высоте 20 см. от пола; - упражнять в ходьбе и беге парами, соблюдая границы зала. -Челночный бег. -упражнять подтягивание на низкой перекладине. Подвижная игра «Чья команда победит».	- прыгать в обруч, расположенный на высоте 20 см. от пола; -ходить и бегать парами, соблюдая границы зала.	2023	
34.	Спортивные игры	«Мы – силачи»	1	Занятие – игра	Двигательная, игровая Способствовать развитию навыка ходьбы и бега между конусами; -ходьбу с мешочком на голове; -закрепить забрасывания мяча в кольцо на высоте 1,5 м -упражнять прыжки с преодолением барьеров. <i>Чувашская народная игра: «Выйдем, девочки, играть»</i>	Ребенок сможет: - ходить и бегать между конусами; -ходить с мешочком на голове; -забрасывать мяч в кольцо на высоте 1,5 м.	29.12. 2023	
35.	Спортивные игры	Спортивный досуг «Зимние забавы»	1	Занятие соревнование	Двигательная, игровая Формировать навык забрасывания мяча в кольцо на высоте 1,5 м; развивать навык ведения мяча в прямом направлении менее 5 м. -Эстафеты с мячом. Подвижная игра «Удочка»	Ребенок сможет: - забрасывать мяч в кольцо на высоте 1,5м; - развивать навык введения мяча в прямом направлении не менее 5 м.	12.01. 2024	
36.	Упражнения в	«День народн	1	Сюжетное занятие	Двигательная, игровая -Совершенствовать навык ходьбы по	Ребенок сможет: - ходить по наклонной доске;	15.01 2024	

	ходьбе и равновесии.	ых игр»			наклонной доске 1,5 м ходьба с мешочком на голове. -Упражнения на развитие гибкости (гимнастические коврики) - Подвижная игра " <i>Перехватчики</i> "	- ходить с мешочком на голове.		
37.	Упражнений в бросании, ловле, метании	«День народных игр»	1	Занятие – игра	Двигательная, игровая -Развивать навык метания мешочков в вертикальную цель 1,5 м левой рукой; - совершенствовать подбрасывании мяча одной рукой и ловлей двумя руками. -учить прыжкам вверх с глубокого приседа. -упражнять спрыгивание с высоты 30см на полусогнутые ноги. <i>Русская народная игра: «Третий лишний»</i>	Ребенок сможет: - метать мешочек в вертикальную цель (1,5м) левой рукой; -подбрасывать мяч одной рукой и ловить двумя руками.	19.01.2024	
38.	Упражнения в прыжках	«В стране мультфильмов»	1	Занятие – игра	Двигательная, игровая Совершенствовать умение в прыжках с ноги на ногу; -учить ходьбе с мешочком на голове в полу-приседе; - упражнять прыжки в длину. -«Поймай мяч» передача мяча друг другу, расстояние 2 метра. -Подвижная игра «Добеги и прыгни».	Ребенок сможет: - прыгать с ноги на ногу; -ходить с мешочком на голове в полу приседе; -прыгать в длину с разбега.	22.01.2024	
39.	Упражнений в	«В стране	1	Занятие – игра	Двигательная, игровая -Развивать навык бросания мяча вверх	Ребенок сможет: - бросать мяч вверх и ловить его	26.01.2024	

	бросани и, ловле, метании	мультф ильмов »			и ловля его двумя руками (не менее 20 раз); -повторять отбивания мяча об пол (два раза по 5 м) -пролезание под шнур правым, левым боком. -упражнение в равновесии- ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с перешагиванием через кубики. Подвижная игра «Воробей».	двумя руками (не менее 20 раз); - отбивать мяч об пол (два раза по 5 м).		
40.	Упражнения в ползание, лазание	«Мы – ребята крепыши»	1	Занятие – игра	Двигательная, игровая Способствовать развитию навыка лазания по гимнастической стенке, -упражнять ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голове. -учить прыжкам через короткую скакалку разными способами. -Подвижная игра «Кто первый?»	Ребенок сможет: - лазать по гимнастической стенке, приставляя пятку одной ноги к носку другой; - прыгать с ноги на ногу между кеглями, поставленными в ряд.	29.01.2024	
41.	Упражнения в бросании, ловле, метании	«День моряка»	1	Сюжетное занятие	Двигательная, игровая Развитие навыка метания мешочка в горизонтальную цель (обруч) правой рукой длина 1,5м; - Закрепление навыка энергичного отталкивания ногами от пола в прыжках. -Развитие ловкости и глазомера при повторении упражнения в броске мяча. Подвижная игра «Не урони мешочек».	- метать мешочки в обруч правой рукой длина 1,5м; -бросать мяч в корзину с хлопками и поворотами.	02.02.2024	
42.	Упражн	«Внима	1	Занятие –	Способствовать развитию ходить с	Ребенок сможет:	05.02.	



	ения в ходьбе и равновесии.	ние наша Армия самая сильная»		игра	заданиями; сохранять равновесие при кружении с закрытыми глазами; - умение прыгать через канат вправо-влево на двух ногах. -разучивание прыжки с подскоками. -перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах, двумя руками от груди. <i>Марийская народная игра: «Бой петухов»,</i>	-ходить с заданиями; - сохранять равновесие при кружении с закрытыми глазами; - прыгать через канат вправо-влево на двух ногах.	2024	
43.	Упражнения в прыжках	«Встреча весны»	1	Сюжетное занятие	Двигательная, игровая Совершенствовать умение прыгать через бруски; - повторить навык лазания по гимнастической стенке; -закрепить отбивание мяча правой и левой рукой. -Подвижная игра «Воробы»	Ребенок сможет: - прыгать через бруски; навык лазания по гимнастической стенке; активизироваться в отбивании мяча	09.02.2024	
44.	Упражнения в ползанье лазанье	«Масленица»	1	Занятие – игра	Двигательная, игровая Способствовать развитию навыка ползания по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь двумя руками и отталкиваясь ногами, -повторить пролезания под дугой прямо и боком; -закрепить метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. - <i>Русская народная игра: «Золотые ворота»</i>	Ребенок сможет ползать на четвереньках между предметами, пролезать под дугой прямо и боком.	12.02.2024	

45.	Строевые упражнения	«День народных игр»	1	Занятие – игра	<p>Двигательная, игровая</p> <p>Формировать навык ходьбы в колонне по одному поворотом в другую сторону, по сигналу;</p> <p>-ходьба по канату с мешочком на голове прямо.</p> <p>-упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазание по гимнастической стенке.</p> <p>Подвижная игра «Донеси мешочек».</p>	<p>Ребенок сможет:</p> <p>- ходить по канату с мешочком на голове прямо;</p> <p>-ходить в колонне по одному с поворотом, в другую сторону по сигналу.</p>	16.02.2024	
46.	Упражнений в бросании, ловле, метании	«День дружбы»	1	Занятие – игра	<p>Двигательная, игровая</p> <p>Способствовать развитию умения перебрасывать мяч с отскоком от пола; ходьбы по канату боком приставным шагом.</p> <p>-учить лазанию по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.</p> <p>-закрепить перебрасыванию мяча разными способами.</p> <p>- <i>Мордовская народная игра: «Мяч об узкую стенку»</i>,</p>	<p>Ребенок сможет:</p> <p>- перебрасывать мяч с отскоком от пола;</p> <p>-ходить по канату боком приставным шагом.</p>	19.02.2024	
47.	Упражнений в бросании, ловле, метании	«Уютный дом»	1	Занятие-игра	<p>Двигательная, игровая</p> <p>Способствовать развитию навыка перекладывания мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; перебрасывание мяча в шеренге с расстояния 1,5 м</p>	<p>Ребенок сможет:</p> <p>-перекладывать мяч из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке;</p> <p>-перебрасывать мяч в шеренге с расстояния 1,5 м.</p>	26.02.2024	

					-повторить упражнения в равновесии и прыжках. -Подвижная игра <i>Передай мяч</i> - Игровые эстафеты <i>«Меткий стрелок»</i>			
48.	Упражнения в ползании, лазании	«День обруча»	1	Занятие-игра	Двигательная, игровая Формировать навык лазания по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт; развивать ходьбу и бег между предметами. -упражнять упражнения в равновесии-ходьба по скамейке с мешочком на голове. <i>Русская народная игра «Котел»</i>	Ребенок сможет: - лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт; -ходить и бегать между предметами.	01.03.2024	
49.	Строевые упражнения	«День пирога»	1	Занятие соревнования	Двигательная, игровая Способствовать развитию умения перестраиваться в колонну по два, ходьбы в колонне по одному, на сигнал – поворот в другую сторону, - прыжки из обруча в обруч; -упражнение на равновесие – ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. <i>Подвижная игра «Ключи».</i>	Ребенок сможет - прыгать из обруча в обруч; - шагать в колонне по одному, на сигнал – поворачиваться в другую сторону, перестраиваться в колонну по два.	04.03.2024	
50.	Упражнений в бросании, ловле, метании	«Веселые мартышки»	1	Занятие соревнования	Двигательная, игровая Развивать навык перебрасывания мяча друг другу; совершенствовать забрасывание мяча из-за головы в корзину,	Ребенок сможет: - ходить по канату с мешочком на голове; -перебрасывать мяч друг другу;	11.03.2024	

					-упражнять ходьбу по канату с мешочком на голове. <i>Удмуртская народная игра «Роняя полено»,</i>	-забрасывать мяч в корзину.		
51.	Упражнений в бросании, ловле, метании	«День дружных»	1	Занятие соревнование	Двигательная, игровая Формировать умение перебрасывания мяча с отскоком от пола и ловлю двумя руками с хлопком в ладоши. -упражнять метание мешочков в горизонтальную цель. -повторить ходьбу с выполнение заданий и ползание. <i>Удмуртская народная игра Поляна – жердь»</i>	Ребенок сможет перебрасывать мяч с отскоком от пола и ловить двумя руками с хлопком в ладоши.	15.03.2024	
52.	Упражнения в ходьбе и равновесии, прыжках, ползании	«День смеха»	1	Занятие – игра	Двигательная, игровая Способствовать развитию навыка ходьбы с высоким подниманием коленей; - упражнять прыжки со скакалкой. -повторение упражнения в прыжках, ползании, задания с мячом. <i>Чувашская народная игра«Волк или заяц?»</i>	Ребенок сможет ходить с высоким подниманием коленей и прыгать на скакалке.	18.03.2024	
53.	Упражнений в бросании, ловле, метании	«Мы – космонавты»	1	Занятие – игра	Двигательная, игровая Развивать навык бросания мяча о стену; -повторить прыжках в длину с разбега; -упражнять лазание «по-медвежьему». <i>Марийская народная игра «Кольшки»</i>	Ребенок сможет: - бросать мяч о стену; -прыгать в длину с разбега; -лазать «по-медвежьему».	22.03.2024	

54.	Упражнения в ползание, лазание	«Перелет птиц»	1	Занятие соревнование	Двигательная, игровая -упражнять детей в беге на скорость -повторить игровые упражнения с прыжками. - <i>Удмуртская народная игра «Жаворонок»</i>	Ребенок сможет.	25.03.2024	
55.	Упражнения в ходьбе и равновесии.	«Космическое путешествие»	1	Занятие – квест	Двигательная, игровая Формировать умение ходьбы по гимнастической скамейке с поворотом на 360 градусов на середине с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной; - упражнять прыжки из обруча в обруч на двух ногах боком; -повторить подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля двумя после отскока от пола. -Подвижная игра «Горелки»	Ребенок сможет: - ходить по гимнастической скамейке с поворотом на 360 градусов на середине с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной; - прыгать из обруча в обруч на двух ногах боком; -подбрасывать малый мяч одной рукой и ловить двумя, после отскока от пола.	29.03.2024	
56.	Упражнения в прыжках	«День скакалки»		Занятие – игра	Двигательная, игровая -Совершенствовать прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед; -Повторение ведение мяча в разных направлениях. -упражнять в лазание. <i>Татарская народная игра «Угадай и догони»,</i>	Ребенок сможет: - прыгать через скакалку на месте и с продвижением вперед; - вести мяч в разных направлениях.	01.04.2024	
57.	Упражнений в	«Есть у нас	1	Занятие – квест	Двигательная, игровая Развивать навык энергичного	Ребенок сможет энергично отталкивать большой шар при	05.04.2024	

	бросани и, ловле, метании	весёлы й шарик»			отталкивания большого шара при метании вдаль расстояние 3-4 м, обратить внимание на траекторию броска. -повторить игровые упражнения в ходьбе и беге. -формировать умение сохранять устойчивое равновесие. - <i>Татарская народная игра «Мяч по кругу»,</i>	метании вдаль на расстояние 3-4 м, обращая внимание на траекторию броска.		
58.	Упражнения в ползание, лазанье	«Путешествие в Страну спорта»	1	Сюжетное занятие	Двигательная, игровая Развивать умение перелезания по гимнастической стенке с одного пролета на другой по диагонали; - умение ходить по канату боком приставным шагом, с мешочком на голове. -развивать ловкость при выполнении игровых заданий с мячом, прыжками. - <i>Игра с элементами соревнования «Кто быстрее?»</i>	Ребенок сможет: - перелезать по гимнастической стенке с одного пролета на другой по диагонали; ходить по канату боком приставным шагом, с мешочком на голове.	08.04. 2024	
59.	Упражнения в ходьбе и равновесии.	«Секреты человеческого тела»	1	Занятие – игра	Двигательная, игровая Совершенствовать навык ходьбы по гимнастической скамейке лицом, боком, перешагивая через набивные мячи 1 кг; --повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед через большой обруч.	Ребенок сможет: - ходить по гимнастической скамейке лицом, боком, перешагивая через набивные мячи 1 кг; -прыгать на двух ногах с продвижением вперед через большой обруч.	15.04. 2024	

					-упражнять детей в перебрасывании мяча друг другу. - <i>Игра с элементами соревнования «Красивые шары»</i>			
60.	Упражнения в прыжках	«Стань сильным»	1	Занятие – игра	Двигательная, игровая Содействовать развитию навыка детей в прыжках в высоту с разбега, в правильном приземлении, сохраняя равновесие. - <i>Татарская народная игра «Займи место»</i>	Ребенок сможет прыгать в высоту с разбега, правильно приземляться, сохраняя равновесие.	19.04.2024	
61.	Упражнения в прыжках	«Мы – дети России»	1	Сюжетное занятие	Двигательная, игровая Совершенствовать прыжки в длину с разбега не менее 150 см, - упражнять подлезание под дугу «попластунски», -упражнять забрасывание мяча в кольцо из-за головы. - <i>Русская народная игра «Горелки»,</i>	Ребенок сможет: - прыгать в длину с разбега не менее 150 см; -подлезать под дугу «попластунски»; - забрасывать мяч в кольцо из-за головы.	22.04.2024	
62.	Упражнения в ползанье, лазанье	«День здоровья»	1	Занятие квест	Двигательная, игровая -Совершенствовать навык выполнения подлезания под дугу с ходу и в быстром темпе. -повторить бег на скорость. -повторить метание мешочков на дальность способом от плеча. <i>Татарская народная игра «Тимербай»</i>	Ребенок сможет подлезать с ходу в быстром темпе под дугу.	26.04.2024	
63.	Упражнения в	«Международ	1	Занятие соревнова	Двигательная, игровая Совершенствовать умение ползать по	Ребенок сможет: - ходить и бегать в паре с	27.04.2024	

	ползание, лазание	ный день семьи»		ние	гимнастической скамейке на животе, в ходьбе с перешагиванием через мячи; - упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону. - повторить упражнения с мячом и прыжки. - формировать умение сохранить устойчивое равновесие. <i>Башкирская народная игра «Скачки»</i>	поворотом в другую сторону; - ползать по гимнастической скамейке на животе; - ходить с перешагиванием через мячи.		
64.	Упражнений в бросании, ловле, метании	«Туристы»	1	Занятие – игра	Двигательная, игровая Развивать умение в перебрасывании мяча друг другу расстояние 3-4 м; бросание мяча о стену ловить двумя руками. - повторить игровые упражнения в ходьбе и беге с выполнением заданий. - упражнять в равновесии и прыжках - <i>Чувашская народная игра «Шарманка»</i>	Ребенок сможет: - перебрасывать мяч соседу на расстояние 3-4 м; - бросать мяч о стену и ловить двумя руками.	03.05.2024	
65.	Упражнения в прыжках	«Туристы»	1	Сюжетное занятие	Двигательная, игровая - повторить прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, на двух ногах закреплять ходьбу и бег с поворотом в другую сторону - упражнять в умении сохранять устойчивое положение при ходьбе по повышенной опоре, - в прыжках с продвижением вперед на одной ноге.	Ребенок сможет прыгать с продвижением вперед, с ноги на ногу, на двух ногах и закреплять ходьбу и бег с поворотом в другую сторону.		



					-в бросании малого мяча. -подвижная игра «Совушка»			
66.	Упражнения в беге	«Волшебные ножки»	1	Сюжетное занятие	Двигательная, игровая Формировать умение бегать выбрасывая прямые ноги вперед; -упражнять прыжки через длинную скакалку по одному. -повторить упражнения в равновесии с дополнительным заданием. -Подвижная игра «Наседка и коршун»	Ребенок сможет: - бегать выбрасывая прямые ноги вперед; -прыгать через длинную скакалку по одному.	06.05.2024	
67.	Упражнения в ходьбе и равновесии.	«Мы отважные ребята»	1	Занятие – игра	Двигательная, игровая Совершенствовать навык ходьбы приставным шагом по гимнастической скамейке с мешочком на голове. -повторить упражнения в равновесии. -развивать точность движений при перебрасывании мяча друг другу в движении. <i>Татарская народная игра «Снятие шапки»</i>	Ребенок сможет: - ходить по гимнастической скамейке приставным шагом с мешочком на голове.	13.05.2024	
68.	Упражнения в прыжках	«Сумей удержаться и удержаться»	1	Занятие – игра	Двигательная, игровая Совершенствовать умение регулировать силу отталкивания в прыжках вверх из глубокого приседа. -упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения. -повторить упражнения с мячом. <i>Татарская народная игра «Хромая лиса»</i>	Ребенок сможет прыгать, отталкиваясь вверх, из глубокого приседа.		

69.	Упражнения в беге	«Всё умею-всё могу»	1	Олимпийские игры	Двигательная, игровая Обобщить двигательные умения и навыки. «Малые Олимпийские игры»	Ребенок сможет двигательные умения и навыки применять в играх.	17.05.2024	
70.	Упражнения в беге	«Все умею-все могу»		Олимпийские игры	Двигательная, игровая Обобщить двигательные умения и навыки. «Малые Олимпийские Игры». -игровые упражнения	Ребенок сможет двигательные умения и навыки применять в играх.	20.05.2024	
71	Упражнений в бросании, ловле, метании	«Здравствуй, лето!»	1	Спортивный праздник	Двигательная, игровая Совершенствовать навык ведение мяча в разных направлениях; -повторить прыжки на месте на двух ногах, с продвижением вперед, змейкой. Спортивный праздник «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья!»	Ребенок сможет: - вести мяч в разных направлениях; - прыгать на месте на двух ногах, с продвижением вперед, змейкой.	24.05.2024	
72	Упражнения в ходьбе и равновесии.	«Мы отважные ребята»	1	Занятие – игра	Двигательная, игровая Совершенствовать навык ходьбы приставным шагом по гимнастической скамейке с мешочком на голове. -повторить упражнения в равновесии. -развивать точность движений при перебрасывании мяча друг другу в движении. Подвижная игра «День – ночь»	Ребенок сможет: - ходить по гимнастической скамейке приставным шагом с мешочком на голове.	27.05.2024	
73	Упражнения в ходьбе и равновесии.	ГТОшки	1		Выполнение нормативов ГТО зачет		31.05.2024	

**Лист изменений к рабочей программе**