

**Рабочая программа инструктора по физической культуре
к ОП, АОП для детей с ТНР,ЗПР,РАС
МБДОУ детский сад №3 г. Ельца**

Срок реализации программы - 1 год

ФИО инструктора по физической культуре:
Гридчиной Светланы Алексеевны

Содержание

Введение	3
1. Планируемые результаты освоения Программы по образовательной области «Физическое развитие».....	4
2. Содержание работы по образовательной области «Физическое развитие»	7
3.Формы работы по образовательной области «Физическое развитие».....	33
4. Календарно-тематическое планирование по образовательной области «Физическое развитие»	34
4.1. Календарно-тематическое планирование 2 младшая группа	34
4.2. Календарно-тематическое планирование средняя группа	50
4.3. Календарно-тематическое планирование старшая группа	66
4.4. Календарно-тематическое планирование подготовительная группа	85
5.Культурно-досуговые мероприятия.....	108
6.Список методической литературы	110

Введение

Пояснительная записка.

Рабочая Программа Инструктор по физической культуре разработана с учётом Образовательной программы дошкольного образования МБДОУ детский сад №3 г. Ельца и Адаптированных образовательных программ дошкольного воспитания МБДОУ детский сад №3

Рабочая Программа по образовательной области «Физическое развитие», раздел «Физическая культура» (далее - Программа) – это нормативно-управленческий документ дошкольного учреждения, характеризующий специфику содержания образования по разделу «Физическая культуры», особенности организации физкультурно-оздоровительного процесса, характер оказываемых образовательных услуг.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений разработана на основе парциальной образовательной программы Князевой О.Л., Маханевой М.Д. «Приобщение детей к истокам русской народной культуры»

Цели и задачи Программы

Цель: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре.

Задачи:

- развитие физических качеств - скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации, крупных групп мышц и мелкой моторики;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, ползание, метание, лазанье);
- формирование опорно-двигательного аппарата, развитие равновесия, глазомера, ориентировки в пространстве;
- обучение общеразвивающим упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, подвижным играм, спортивным упражнениям и элементам спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис, городки, кегли и другое);
- воспитание нравственно-волевых качеств (воля, смелость, выдержка и другое);
- воспитание интереса к различным видам спорта и чувства гордости за выдающиеся достижения Российских спортсменов;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- приобщение к здоровому образу жизни и активному отдыху формирование представлений о здоровье, способах его сохранения и укрепления, правилах безопасного поведения в разных видах двигательной деятельности;

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных): Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Общие показатели физического развития.

- Совершенствование основных физических качеств и потребности в двигательной активности.
- Двигательные умения и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.
- Организация подвижных, спортивных игр, в том числе традиционных народных игр, дворовых игр на территории детского сада;
- Обеспечение построения образовательного процесса физического воспитания обучающихся с ОВЗ (совместной и самостоятельной деятельности) на основе здоровьесберегающих и здоровьесоберегающих технологий, и обеспечение условий для
- Укрепление физического здоровья обучающихся с ОВЗ;
- Формирование общей культуры личности обучающихся с ОВЗ, развитие их социальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;

1. Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты в раннем возрасте (к трем годам): у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;

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

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

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

ребёнок имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;

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

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

ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

ребёнок познаёт правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни;

ребёнок принимает игровую задачу в играх с правилами, проявляет интерес к результату, выигрышу;

К шести годам: ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие);

мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

ребёнок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности.

Планируемые результаты на этапе завершения освоения Программы концу дошкольного возраста): у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;

ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пешеходных прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;

ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

Планируемые результаты для детей с ОВЗ

В соответствии с особенностями психофизического развития ребенка с ОВЗ, планируемые результаты освоения Программы предусмотрены в ряде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы для детей с ТНР

К концу данного возрастного этапа ребенок:

- 1) выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции педагогических работников: согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения;
- 2) осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;
- 3) знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта;
- 4) владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

Целевые ориентиры реализации Программы для обучающихся с ЗПР

К 5 годам

ребенок осваивает все основные движения, хотя их техническая сторона требует совершенствования. Практически ориентируется и перемещается в пространстве. Выполняет физические упражнения по показу в сочетании со словесной инструкцией инструктора по физической культуре (воспитателя). Принимает активное участие в подвижных играх с правилами. Осваивает координированные движения рук при выполнении действий с конструктором, крупной мозаикой, предметами одежды и обуви.

к 7-8 годам.

у ребенка развита крупная и мелкая моторика, движения рук достаточно координированы, рука подготовлена к письму, подвижен, владеет основными движениями, их техникой, может контролировать свои движения и управлять ими, достаточно развита моторная память, запоминает и воспроизводит последовательность движений, обладает физическими качествами (сила, выносливость, гибкость и другое), развита способность к пространственной организации движений, слухо-зрительно-моторной координации и чувству ритма, проявляет способность к выразительным движениям, импровизациям.

Целевые ориентиры реализации Программы для обучающихся с УО.

к концу дошкольного возраста обучающихся:

- 1) знать и выполнять некоторые упражнения из комплекса утренней зарядки или разминки в течение дня;
- 2) самостоятельно участвовать в знакомых подвижных и музыкальных играх

Целевые ориентиры реализации Программы для обучающихся с РАС

на этапе завершения дошкольного образования:

- 1) выполняет физические упражнения по показу, инструкции и расписанию (индивидуально и в группе) с использованием простейших гимнастических снарядов;
- 2) выполняет упражнения с использованием тренажеров, батута под контролем педагогических работников;
- 3) имеет представления о здоровом образе жизни и связанными с ним правилами;
- 4) участвует в некоторых групповых подвижных играх с правилами;

2. Содержание работы по образовательной области «Физическое развитие»

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;

способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

1 младшая группа (От 2 лет до 3 лет)

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;

развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;

поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;

формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям; укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве.

Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал.

Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).

Основные движения:

Бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50- 100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку,

натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

Ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;

Ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); врассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

Бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м;

Прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см;

Упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

2) Подвижные игры: педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

3) Формирование основ здорового образа жизни: педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений

2 младшая группа (от 3 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;

закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

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, врассыпную, «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, врассыпную, 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; убегание 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); переключивание 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, враспынную, 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, перевоза 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.

4) *Формирование основ здорового образа жизни:* педагог напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) *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.

Средняя группа (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.

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 враспынную 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 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег враспынную 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; поперебное поднимание 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; поднимание 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, держась 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, поперебное «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 «полуёлочкой».

Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, 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, 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.

Старшая группа (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 2х10 м, 3х10 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; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжатие 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 перекладывание 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 полупальцах, 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 «ступающим шагом», «полуёлочкой» (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.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (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.

6) 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.

Подготовительная группа (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.

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.

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 3х10 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: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание 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: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжатие 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 поднимание 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, перекладывание 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 двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание 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.

Решение совокупных задач воспитания

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «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 возрасто-сообразных 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.

Физическое развитие обучающихся с ОВЗ

Общие задачи для детей с ОВЗ:

- развитие двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, координации): организация видов деятельности, способствующих гармоничному физическому развитию обучающихся; поддержание инициативы обучающихся в двигательной деятельности;
- совершенствование умений и навыков в основных видах движений и двигательных качеств: формирование правильной осанки; воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;
- развитие у обучающихся потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании: формирование готовности и интереса к участию в подвижных играх и соревнованиях; формирование мотивационно-потребностного компонента физической культуры. Создание условий для обеспечения потребности обучающихся в двигательной активности.

Физическое развитие обучающихся тяжелыми нарушениями речи (ТНР) старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет)

Основное содержание образовательной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста:

В ходе физического воспитания обучающихся с ТНР большое значение приобретает формирование у обучающихся осознанного понимания необходимости здорового образа жизни, интереса и стремления заниматься спортом, желания участвовать в подвижных и спортивных играх с другими детьми и самим организовывать их.

На занятиях физкультурой реализуются принципы ее адаптивности, концентричности в выборе содержания работы. Этот принцип обеспечивает непрерывность, преемственность в обучении и воспитании. В структуре каждого занятия выделяются разминочная, основная и релаксационная части. В процессе разминки мышечно-суставной аппарат ребенка подготавливается к активным физическим нагрузкам, которые предполагаются в основной части занятия. Релаксационная часть помогает детям самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние и нормализовать процессы возбуждения и торможения.

Продолжается физическое развитие обучающихся (объем движений, сила, ловкость, выносливость, гибкость, координированность движений). Потребность в ежедневной осознанной двигательной деятельности формируется у обучающихся в различные режимные моменты: на утренней зарядке, на прогулках, в самостоятельной деятельности, во время спортивных досугов.

Физическое воспитание связано с развитием музыкально-ритмических движений, с занятиями логоритмикой, подвижными играми. Кроме этого, проводятся лечебная физкультура, массаж, различные виды гимнастик (глазная, адаптационная, корригирующая, остеопатическая), закаливающие процедуры, подвижные игры, игры со спортивными элементами, спортивные праздники и развлечения. При наличии бассейна обучающихся обучают плаванию, организуя в бассейне спортивные праздники и другие спортивные мероприятия.

Продолжается работа по формированию правильной осанки, организованности, самостоятельности, инициативы. Во время игр и упражнений обучающиеся учатся соблюдать правила, участвуют в подготовке и уборке места проведения занятий. Педагогические работники привлекают обучающихся к посильному участию в подготовке физкультурных праздников, спортивных досугов, создают условия для проявления их творческих способностей в ходе изготовления спортивных атрибутов.

В этот возрастной период в занятия с детьми с ТНР вводятся комплексы аэробики, а также различные импровизационные задания, способствующие развитию двигательной креативности обучающихся.

Для организации работы с детьми активно используется время, предусмотренное для их самостоятельной деятельности. Важно вовлекать обучающихся с ТНР в различные игры-экспериментирования, викторины, игры-этюды, жестовые игры, предлагать им иллюстративный и аудиальный материал, связанный с личной гигиеной, режимом дня, здоровым образом жизни.

В этот период педагогические работники разнообразят условия для формирования у обучающихся правильных гигиенических навыков, организуя для этого соответствующую безопасную, привлекательную для обучающихся, современную, эстетичную бытовую среду. Обучающихся стимулируют к самостоятельному выражению своих потребностей, к осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации (умывание, мытье рук, уход за своим внешним видом, использование носового платка, салфетки, столовых приборов, уход за полостью рта, соблюдение режима дня, уход за вещами и игрушками).

В этот период является значимым расширение и уточнение представлений обучающихся с ТНР о человеке (себе, других детях, педагогическом работнике, родителях (законных представителях), об особенностях внешнего вида здорового и заболевшего человека, об особенностях своего здоровья. Педагогические работники продолжают знакомить обучающихся на доступном их восприятию уровне со строением тела человека, с назначением отдельных органов и систем, а также дают детям элементарные, но значимые представления о целостности организма. В этом возрасте обучающиеся уже достаточно осознанно могут воспринимать информацию о правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека, о вредных привычках, приводящих к болезням. Содержание раздела интегрируется с образовательной областью "Социально-коммуникативное развитие", формируя у обучающихся представления об опасных и безопасных для здоровья ситуациях, а также о том, как их предупредить и как вести себя в случае их возникновения. Очень важно, чтобы обучающиеся усвоили речевые образцы того, как надо позвать педагогического работника на помощь в обстоятельствах нездоровья.

Физическое развитие обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР)

1. Развитие общей и мелкой моторики.
2. Развитие произвольности (самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции) двигательных действий, двигательной активности и поведения ребенка.

3. Формирование двигательных качеств: скоростных, а также связанных с силой, выносливостью и продолжительностью двигательной активности, координационных способностей.

Старшая группа (от 5 до 6 лет):

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации). Развитые физические качества проявляются в разнообразных видах двигательной деятельности. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих демонстрировать физические качества в соответствии с полом (быстроту, силу, ловкость, гибкость и красоту исполнения). Проявляется соотношение некоторых физических упражнений с полоролевым поведением (силовые упражнения - у мальчиков, гибкость - у девочек). Показатели тестирования показывают высокий возрастной уровень развития физических качеств.

2. Накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся (овладение основными движениями). Техника основных движений соответствует возрастной норме. Осознанно и технично выполняет физические упражнения, соблюдает правильное положение тела. Выполняет четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией.

Способен выполнить общеразвивающие упражнения с различными предметами, тренажерами. Доступны энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. Бег на носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа.

Выполняет разные виды прыжков: в длину, ширину, высоту, глубину, соблюдая возрастные нормативы. Прыгает через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Выполняет разнообразные движения с мячами: прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами, бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками, отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5-9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.

Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40-50 см).

Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа.

Участвует в подвижных играх с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием, играх-эстафетах. Участвует в спортивных играх: в городках, баскетболе по упрощенным правилам.

В футболе доступно отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг ног. Двигательный опыт обогащается в самостоятельной деятельности: свободно и вариативно использует основные движения, переносит в разные

виды игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Ребенок проявляет стремление к двигательной активности. Получает удовольствие от физических упражнений и подвижных игр. Хорошо развиты самостоятельность, выразительность и грациозность движений. Умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры и разнообразные упражнения.

Испытывает радость в процессе двигательной деятельности; активен в освоении новых упражнений; замечает успехи и ошибки в технике выполнения упражнений; может анализировать выполнение отдельных правил в подвижных играх; сочувствует спортивным поражениям и радуется победам.

Вариативно использует основные движения, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности, действует активно и быстро в соревнованиях с другими детьми. Помогает педагогическим работникам готовить и убирать физкультурный инвентарь. Проявляет интерес к различным видам спорта, к событиям спортивной жизни страны. Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности. Объем двигательной активности на высоком уровне.

Подготовительная группа (7-й-8-й год жизни):

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации). Хорошо развиты сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость в соответствии с возрастом. Движения хорошо координированы. Стремится проявить хорошие физические качества при выполнении движений, в т.ч. в подвижных играх. Высокие результаты при выполнении тестовых заданий.

2. Накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся (овладение основными движениями). Самостоятельно, быстро и организованно выполняет построение и перестроение во время движения. Доступны: четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными и разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног; упражнения в парах и подгруппах. Выполняет их точно, выразительно, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями, с различными предметами.

Соблюдает требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге - энергичная работа рук; в прыжках - группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании - энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании - ритмичность при подъеме и спуске. Освоены разные виды и способы ходьбы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

Сохраняет динамическое и статическое равновесия в сложных условиях: в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок; перешагивая предметы; выполняя повороты кругом, перепрыгивание ленты, подпрыгивая. Может: стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке;

поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх; кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

В беге сохраняет скорость и заданный темп, направление, равновесие. Доступен бег: через препятствия - высотой 10-15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения). Сочетает бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Ритмично выполняет прыжки, может мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Доступны: подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом, смещая ноги вправо - влево, сериями с продвижением вперед, перепрыгиванием линии, веревки, продвижением боком.

Выполняет прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170-180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см); прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами; прыжки через большой обруч как через скакалку.

Освоены разные виды метания, может отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами: метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс) разными способами. В лазании освоено: энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд; быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестницам; по канату (шесту) способом «в три приема».

Может организовать знакомые подвижные игры с подгруппой обучающихся, игры-эстафеты, спортивные игры: городки: выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит; баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении, вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы; футбол: знает способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр; настольный теннис, бадминтон: умеет правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола; хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота.

Может контролировать свои действия в соответствии с правилами. В ходьбе на лыжах осваивает: скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойках. Может кататься на коньках: сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, выполнять скольжение и повороты. Умеет кататься на самокате: отталкиваться одной ногой; плавать: скользить в воде на груди и спине, погружаться в воду; кататься на велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», умение тормозить; кататься на санках; скользить по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Управляет движениями осознанно.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Сформирована потребность в ежедневной двигательной деятельности. Любит и может двигаться самостоятельно и с другими детьми, придумывает варианты игр и комбинирует движения, проявляет творческие способности.

Участвует в разнообразных подвижных играх, в т.ч. спортивных, показывая высокие результаты. Активно осваивает спортивные упражнения и результативно участвует в соревнованиях. Объективно оценивает свои движения, замечает ошибки в выполнении, как собственные, так и других детей. Может анализировать выполнение правил в подвижных играх и изменять их в сторону совершенствования. Сопереживает спортивные успехи и поражения. Может самостоятельно готовить и убирать физкультурный инвентарь. Развит интерес к физической культуре, к различным видам спорта и событиям спортивной жизни страны. Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности.

Физическое развитие обучающихся с расстройствами аутистического спектра (РАС)

В образовательной области «физическое развитие» реализуются следующие целевые установки:

- развитие двигательной активности, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- проведение занятий, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

Первые две задачи очень важны не только для физического развития ребёнка с аутизмом, но также являются вспомогательным фактором для коррекции аутистических расстройств. Занятия физкультурой, контролируемая двигательная активность являются важным средством профилактики, контроля и снижения гиперактивности. Основная особенность - выполнение упражнений по подражанию движениям педагогического работника и по словесной инструкции.

Физическое развитие обучающихся с умственной отсталостью (УО) старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет)

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития с детьми старшего дошкольного возраста:

- учить обучающихся выполнять упражнения по показу, по подражанию и отдельные задания по речевой инструкции (руки вверх, вперед, в стороны, руки за голову, на плечи);
- учить обучающихся ловить и бросать мячи большого и среднего размера;
- учить обучающихся передавать друг другу один большой мяч, стоя в кругу;
- учить обучающихся метать в цель мешочек с песком;
- учить обучающихся ползать по гимнастической скамейке на четвереньках;

- учить обучающихся подлезать и подползать через скамейки, ворота, различные конструкции;
- формировать у обучающихся умение удерживаться и лазить вверх и вниз по гимнастической стенке;
- учить обучающихся ходить по доске и скамейке, вытянув руки в разные стороны либо вперед;
- учить обучающихся ходить на носках с перешагиванием через палки;
- учить обучающихся ходить, наступая на кубы, «кирпичики», ходить, высоко поднимая колени «как цапля»;
- формировать у обучающихся желание участвовать в коллективных подвижных играх, самостоятельно принимать участие в них, проявлять инициативу при выборе игры;
- учить обучающихся бегать змейкой, прыгать «лягушкой»;
- учить обучающихся передвигаться прыжками вперед;
- учить обучающихся выполнять скрестные движения руками;
- учить обучающихся держаться самостоятельно на воде, демонстрируя некоторые действия (прыгать, передвигаться, бросать мяч);
- учить обучающихся выполнять по речевой инструкции ряд последовательных движений без предметов и с предметами;
- учить обучающихся попадать в цель с расстояния 5 метров;
- продолжать учить обучающихся бросать и ловить мячи разного размера;
- учить обучающихся находить свое место в шеренге по сигналу;
- учить обучающихся ходить на носках, на пятках и внутренних сводах стоп;
- учить обучающихся согласовывать темп ходьбы со звуковыми сигналами;
- продолжать учить обучающихся перестраиваться в колонну и парами, в соответствии со звуковыми сигналами;
- учить обучающихся ходить по наклонной гимнастической доске;
- учить обучающихся лазить вверх и вниз по шведской стенке, перелезать на соседний пролет стенки;
- продолжать обучающихся учить езде на велосипеде;
- учить обучающихся ходить и бегать с изменением направления - змейкой, по диагонали;
- закрепить умение у обучающихся прыгать на двух ногах и на одной ноге;
- продолжать обучать выполнению комплекса упражнений утренней зарядки и разминки в течение дня;
- формировать у обучающихся желание участвовать в знакомой подвижной игре, предлагать другим детям участвовать в играх;
- продолжать учить обучающихся держаться на воде и плавать;
- разучить с детьми комплекс разминочных движений и подготовительных упражнений для плавания;
- продолжать учить обучающихся плавать: выполнять гребковые движения руками в сочетании с движениями ногами;
- уточнить представления каждого ребенка о своей внешности, половой принадлежности и основных отличительных чертах внешнего строения;
- воспитывать у обучающихся потребность в выполнении гигиенических навыков;

- обращать внимание обучающихся на приятные ощущения от наличия чистых рук, волос, тела, белья, одежды;
- закрепить представление обучающихся о режиме дня, необходимости и полезности его соблюдения.

3. Формы работы по образовательной области «Физическое развитие»

Образовательная область	Формы работы	
	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Ф	-Занятия по физическому развитию	-Занятия по физическому развитию
И	-Спортивные и физкультурные досуги	-Спортивные и физкультурные досуги
З	-Спортивные упражнения на прогулке	-Спортивные соревнования физкультурные и спортивные упражнения на прогулке
И	-Утренняя гимнастика	-Утренняя гимнастика
Ч	-Игровая беседа с элементами движений	-Беседа с элементами движений
Е	-Гимнастика после дневного сна	-Гимнастика после дневного сна
С	-Двигательные разминки	-Двигательные разминки
К	-Подвижные игры	-Подвижные игры
О	-Игры-имитации	-Игры-имитации
Е	-Физкультминутки	-Физкультминутки
Р	-Плавание	-Ритмика
А	-Игровые упражнения	-Аэробика
З	-Интегративная деятельность	-Олимпиада
В	-Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера	-Проектная деятельность
И	-Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера	- Спортивные состязания
Т	-Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера	- Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера
И	-Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера	- Проблемная ситуация
Е	-Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера	- Контрольно-диагностическая деятельность
	-Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера	- Интегрированная деятельность

**4. Календарно-тематическое планирование по образовательной области
«Физическое развитие»**

**4.1.Календарно-тематическое планирование
2 младшая группа
Сентябрь**

Дата планируемая	Дата фактическая	Тема ОД	Содержание ОД	Источник
2.09.2025		«Гуляем с мишкой»	Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях. Воспитывать выносливость.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015 . - стр.23
4.09.2025		«Идем в гости»	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем. Развивать умение прыгать на двух ногах на месте. Воспитывать ловкость.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. - стр.24
5 .09.2025		«Мячики»	Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Воспитывать потребность в физическом самосовершенствовании.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015, стр.25
9.09.2025		«Медвежата»	Формировать умение ползать с опорой на ладони и колени. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу, группироваться при лазании под шнур. Воспитывать желание помогать друг другу.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр.26
11.09.2025		«Пойдём в гости к зайчику»	Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.:

			разных направлениях. Воспитывать выносливость.	Мозаика – Синтез, 2015. стр.23
16.09.2025		«Веселые зайчата»	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем. Развивать умение прыгать на двух ногах на месте. Воспитывать ловкость.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр.24
19.09.2025		«Гуляем по родному городу»	Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Воспитывать потребность в физическом самосовершенствовании.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр.25
23.09.2025		«Курочка Ряба»	Формировать умение ползать с опорой на ладони и колени. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу, группироваться при лазании под шнур. Воспитывать желание помогать друг другу.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр.26

25.09.2025		«Волшебные кубики»	Формировать умение ползать с опорой на ладони и колени. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу, группироваться при лазании под шнур. Воспитывать желание помогать друг другу.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр.26
------------	--	--------------------	--	---

Октябрь

Дата планируемая	Дата фактическая	Тема ОД	Содержание ОД	Источник
2.10.2025		«Осенняя прогулка»	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. Воспитывать нравственные физические качества.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр.28
3.10.2025		«Воробушки»	Формировать умение прыгать с приземлением на полусогнутые ноги. Развивать координацию движений. Воспитывать ловкость.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр.29
6.10.2025		«Кузнечики»	Учить прокатывать мяч в прямом направлении. Закрепить ползание между предметами. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. Воспитывать нравственные физические качества.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр. 30
9.10.2025		«Котята»	Учить детей ходьбе и бегу по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнении в равновесии. Воспитывать ловкость.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр.31
10.10.2024		«Путешествие в лес»	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. Воспитывать нравственные	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр.28

			физические качества.	
14.10.2025		«В гости к белочкам»	Формировать умение прыгать с приземлением на полусогнутые ноги. Развивать координацию движений. Воспитывать ловкость.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр.29
16.10.2025		«Зайки-попрыгайки»	Учить прокатывать мяч в прямом направлении. Закрепить ползание между предметами. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. Воспитывать нравственные физические качества.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015 стр. 30
17.10.2025			Учить детей ходьбе и бегу по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнении в равновесии. Воспитывать ловкость.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. ст.31

21.10.2025		«В лес по тропинке»	Упражнять в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Развивать внимание, глазомер. Воспитывать интерес к физкультуре.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. – М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр. 33
23.10.2025		«Зайки-лапочки»	Формировать умение ходить колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч; учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу. Развивать координацию движений и глазомер. Воспитывать положительное отношение к занятиям физкультурой.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. – М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр. 34
24.10.2025		«Веселые мышки»	Учить прокатывать мяч между предметами, не задевая их. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; координацию движений и ловкость при прокатывании мяча. Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. – М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр. 35

28.10.2025		«По ровненькой дорожке»	Учить детей ползать по доске с опорой на ладони и колени. Развивать внимание и координацию движений. Воспитывать положительное отношение к занятиям физкультурой.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. – М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр. 37
30.10.2025		«На пути у нас болото»	Упражнять в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. – М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр. 33

Ноябрь

Дата планируемая	Дата фактическая	Тема ОД	Содержание ОД	Источник
6.11.2025		«В лес по тропинке»	Упражнять в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Развивать внимание, глазомер. Воспитывать интерес к физкультуре.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр. 33
7.11.2025		«Зайки-лапочки»	Формировать умение ходить колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч; учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015.

			мяча друг другу. Развивать координацию движений и глазомер. Воспитывать положительное отношение к занятиям физкультурой.	стр. 34
11.11.2025		«Веселые мышки»	Учить прокатывать мяч между предметами, не задевая их. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; координацию движений и ловкость при прокатывании мяча. Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр. 35
13.11.2025		«По ровненькой дорожке»	Учить детей ползать по доске с опорой на ладони и колени. Развивать внимание и координацию движений. Воспитывать положительное отношение к занятиям физкультурой.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр. 37
14.11.2025		«На пути у нас болото»	Упражнять в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Развивать внимание, глазомер. Воспитывать интерес к физкультуре.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр. 33
18.11.2025		«Поезд»	Формировать умение ходить колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч; учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу. Развивать координацию движений и глазомер.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр. 34

			Воспитывать положительное отношение к занятиям физкультурой.	
20.11.2025		«Волшебные кубики»	Учить прокатывать мяч между предметами, не задевая их. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; координацию движений и ловкость при прокатывании мяча. Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр. 35

21.11.2025		«Паучки»	Учить детей ползать по доске с опорой на ладони и колени. Развивать внимание, реакцию на сигнал воспитателя; координацию движений. Воспитывать положительное отношение к занятиям физкультурой.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр. 37
25.11.2025		«В гости к Ежику»	Упражнять в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Развивать внимание, глазомер. Воспитывать интерес к физкультуре.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр. 33

27.11.2025		«Проползи – не задень»	Формировать умение у детей ходить и бегать с остановкой по сигналу воспитателя. Упражнять в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазаньи под дугу. Развивать координацию. Воспитывать потребность в физическом развитии.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр. 41
28.11.2025		«Жучки на бревнышке»	Учить детей ходьбе и бегу врассыпную, развивая ориентировку в пространстве. Упражнять в ползании по повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр. 42

Декабрь

Дата планируемая	Дата фактическая	Тема ОД	Содержание ОД	Источник
2.12.2025		«Встреча с Лисой»	Учить детей ходить между предметами, не задевая их. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие в прыжках. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать ловкость.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр. 39
4.12.2025		«Птенчики»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.:

			Развивать ловкость Воспитывать потребность в физическом развитии.	Мозаика – Синтез, 2015. стр. 40
5.12.2025		«Проползи – не задень»	Формировать умение у детей ходить и бегать с остановкой по сигналу воспитателя. Упражнять в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазаньи под дугу. Развивать координацию. Воспитывать потребность в физическом развитии.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр. 41
9.12.2025		«Жучки на бревнышке»	Учить детей ходьбе и бегу враспынную, развивая ориентировку в пространстве. Упражнять в ползании по повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске. Развивать равновесие. Воспитывать потребность в физическом развитии.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр. 42
11.12.2025		«Домики для ребят»	Учить детей ходить между предметами, не задевая их. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие в прыжках. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать ловкость.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр. 39
12.12.2025		«В гости к Зайке»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. Развивать ловкость. Воспитывать потребность в физическом развитии.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр. 40
16.12.2025		«На прогулку»	Формировать умение у детей ходить и бегать с остановкой по сигналу воспитателя. Упражнять в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез,

			лазание под дугу. Развивать координацию. Воспитывать потребность в физическом развитии.	2015. стр. 41
19.12.2025		«Веселые птенчики»	Учить детей ходьбе и бегу в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве. Упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске. Развивать равновесие. Воспитывать потребность в физическом развитии.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр. 42

23.12.2025		«Зимняя полянка»	Учить детей ходить колонной по одному, бегу в рассыпную. Закрепить прыжки на двух ногах между предметами; прокатывание мяча. Развивать смелость, ловкость и глазомер. Воспитывать интерес к физической культуре.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015 стр. 45
------------	--	------------------	--	--

25.12.2025		«В зимнем лесу»	Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры. Закрепить прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. Развивать ловкость, глазомер. Воспитывать любовь к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015.стр. 44
26.12.2025		«Зимняя полянка»	Учить детей ходить колонной по одному, бегу врассыпную. Закрепить прыжки на двух ногах между предметами; прокатывание мяча. Развивать смелость, ловкость и глазомер. Воспитывать интерес к физической культуре.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015 стр. 45
30.12.2025		«Ловкие и быстрые»	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги. Развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. Воспитывать любовь к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр. 51
31.12.2025		«На прогулку»	Формировать умение у детей ходить и бегать с остановкой по сигналу воспитателя. Упражнять в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазанье под дугу. Развивать координацию. Воспитывать потребность в физическом развитии.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр. 41

Дата планируемая	Дата фактическая	Тема ОД	Содержание ОД	Источник
13.01.2026		«В гостях у елки»	Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры. Закрепить прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. Развивать ловкость, глазомер. Воспитывать любовь к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015 стр. 44
15.01.2026		«В гости к Снеговика»	Учить детей ходить колонной по одному, бегу врассыпную. Закрепить прыжки на двух ногах между предметами; прокатывание мяча. Развивать смелость, ловкость и глазомер. Воспитывать интерес к физической культуре.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа.– М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр. 45
16.01.2026		«Веселые медвежата»	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя, в ходьбе вокруг предметов. Развивать ловкость при катании мяча друг другу; закрепить упражнения в ползании, развивая координацию движений. Воспитывать интерес к физической культуре.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015.стр. 46
20.01.2026		«В гости к Лунтику»	Формировать умение ползать под дугу, не касаясь руками пола. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Развивать смелость, ловкость и глазомер. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр. 47

22.01.2026		«В зимнем лесу»	Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры. Закрепить прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. Развивать ловкость, глазомер. Воспитывать любовь к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015.стр. 44
23.01.2026		«Зимняя полянка»	Учить детей ходить колонной по одному, бегу врассыпную. Закрепить прыжки на двух ногах между предметами; прокатывание мяча. Развивать смелость, ловкость и глазомер. Воспитывать интерес к физической культуре.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015 стр. 45

27.01.2026		«Встреча с мишкой»	Учить детей бросать мяч через шнур, закрепить ползание под шнур, не касаясь руками пола. Развивать координацию движений; ловкость и глазомер. Воспитывать нравственные физические качества.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр. 52
29.01.2026		«В цирке»	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазанье под дугу; повторить упражнение в равновесии. Развивать координацию движений, ловкость и глазомер. Воспитывать нравственные физические качества.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр. 53
30.01.2026		«В зимнем лесу»	Упражнять в сохранении равновесия на	Л.И. Пензулаева. Физическая

			ограниченной площади опоры. Закрепить прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. Развивать ловкость, глазомер. Воспитывать любовь к спорту.	культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015.стр. 44
--	--	--	---	--

Февраль

Дата планируемая	Дата фактическая	Тема ОД	Содержание ОД	Источник
03.02.2026		«Прогулка по снегу»	Учить детей перешагивать попеременно правой и левой ногой через шнуры. Развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; закрепить прыжки с продвижением вперёд. Воспитывать любовь к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015.стр. 50
05.02.2026		«Ловкие и быстрые»	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги. Развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. Воспитывать любовь к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр. 51
06.02.2026		«Встреча с мишкой»	Учить детей бросать мяч через шнур, закрепить ползание под шнур, не касаясь руками пола. Развивать координацию движений; ловкость и глазомер. Воспитывать нравственные	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр. 52

			физические качества.	
10.02.2026		«В цирке»	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазанье под дугу; повторить упражнение в равновесии. Развивать координацию движений, ловкость и глазомер. Воспитывать нравственные физические качества.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр. 53
12.02.2026		«Воробьи»	Учить детей перешагивать попеременно правой и левой ногой через шнуры. Развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; закрепить прыжки с продвижением вперёд. Воспитывать любовь к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр. 50
13.02.2026		«Играем с мячом»	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги. Развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. Воспитывать любовь к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр. 51
17.02.2026		«Зима в лесу»	Учить детей бросать мяч через шнур, закрепить ползание под шнур, не касаясь руками пола. Развивать координацию движений, ловкость и глазомер. Воспитывать нравственные физические качества.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр. 52

19.02.2026		«Прогулка по снегу»	Учить детей перешагивать попеременно правой и левой ногой через шнуры.	Л.И. Пензулаева. Физическая
------------	--	---------------------	--	-----------------------------

			Развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; закрепить прыжки с продвижением вперёд. Воспитывать любовь к спорту.	культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015.стр. 50
20.02.2026		«Юные туристы»	Учить детей ходьбе по доске боком приставным шагом; закрепить прыжки между предметами. Развивать ловкость и глазомер в заданиях с кубиками. Воспитывать любовь к спорту.	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр.54
24.02.2026		«Поход в лес»	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места. Развивать ловкость при прокатывании мяча. Воспитывать нравственные физические качества.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015.стр.56
26.02.2026		«Весенний лес»	Учить детей ходьбе по доске боком приставным шагом; закрепить прыжки между предметами. Развивать ловкость и глазомер в заданиях с кубиками. Воспитывать любовь к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015.стр.56
27.02.2026		«Мамины помощники»	Формировать умение бросать мяч о пол и ловить его двумя руками; упражнять в ползании по повышенной опоре. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика –

			Воспитывать любовь к спорту.	Синтез, 2015.стр.57
--	--	--	------------------------------	---------------------

Март

Дата планируемая	Дата фактическая	Тема ОД	Содержание ОД	Источник
3.03.2026		«Юные туристы»	Учить детей ходьбе по доске боком приставным шагом; закрепить прыжки между предметами. Развивать ловкость и глазомер в заданиях с кубиками. Воспитывать любовь к спорту.	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр.54
5.03.2026		«Через канавку»	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места. Развивать ловкость при прокатывании мяча. Воспитывать нравственные физические качества.	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015.стр.56
6.03.2026		«Мамины помощники»	Формировать умение бросать мяч о пол и ловить его двумя руками; упражнять в ползании по повышенной опоре. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Воспитывать любовь к спорту.	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015.стр.57

10.03.2026		«Медвежата проснулись»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Закрепить упражнения в ползании. Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами. Воспитывать нравственные физические качества.	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр.58
12.03.2026		«Ровным шагом»	Учить детей ходьбе по доске боком приставным шагом; закрепить прыжки между предметами. Развивать ловкость и глазомер в заданиях с кубиками. Воспитывать любовь к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр.54
13.03.2026		«Поход в лес»	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места. Развивать ловкость при прокатывании мяча. Воспитывать нравственные физические качества.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015.стр.56
17.03.2026		«Ловкие ребята»	Формировать умение бросать мяч о пол и ловить его двумя руками; упражнять в ползании по повышенной опоре. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Воспитывать любовь к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015.стр.57
19.03.2026		«Цветные автомобили»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Закрепить упражнения в ползании. Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015.стр.58

20.03.2026		«Весенний лес»	Учить детей ходьбе по доске боком приставным шагом; закрепить прыжки между предметами. Развивать ловкость и глазомер в заданиях с кубиками. Воспитывать любовь к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр.54
26.03.2026		«Навстречу Солнышку»	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места. Развивать ловкость при прокатывании мяча. Воспитывать нравственные физические качества.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр.56

Апрель

Дата планируемая	Дата фактическая	Тема ОД	Содержание ОД	Источник
2.04.2026		«Курочка и цыплятки»	Формировать умение ходить по повышенной опоре боком, приставным шагом. Закрепить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Развивать координацию движений при ходьбе по гимнастической скамейке. Воспитывать нравственные и волевые качества.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр.60
3.04.2026		«По весенней дорожке»	Учить прыгать из обруча в обруч в шахматном порядке. Закрепить прокатывание мяча друг другу. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Воспитывать любовь к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр.61
7.04.2026		«Огуречик, огуречик»	Формировать умение ползать на ладонях и ступнях. Закрепить ходьбу и бег с выполнением заданий.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду.

			Развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом. Воспитывать интерес к физической культуре.	Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015.стр. 62
09.04.2026		«На арене цирка»	Учить ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Развивать координацию движений при ходьбе по гимнастической скамейке. Воспитывать нравственные и волевые качества.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа.– М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр. 63
21.04.2026		«В лес за подснежниками»	Формировать умение ходить по повышенной опоре боком, приставным шагом Закрепить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Развивать координацию движений при ходьбе по гимнастической скамейке. Воспитывать нравственные и волевые качества.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр.60
23.04.2026		«Мы – веселые ребята»	Учить прыгать из обруча в обруч в шахматном порядке. Закрепить прокатывание мяча друг другу. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Воспитывать любовь к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр.61
24.04.2026		«Веселый стадион»	Формировать умение ползать на ладонях и ступнях. Закрепить ходьбу и бег с выполнением заданий. Развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом. Воспитывать интерес к физической культуре.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015.стр.62

28.04.2026		«Волшебный обруч»	Учить ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Развивать координацию движений при ходьбе по гимнастической скамейке. Воспитывать нравственные и волевые качества.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр.63
------------	--	-------------------	---	--

30.04.2026		«По весенней дорожке»	Учить прыгать из обруча в обруч в шахматном порядке. Закрепить прокатывание мяча друг другу. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Воспитывать любовь к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр.61
------------	--	-----------------------	--	--

Май

Дата планируемая	Дата фактическая	Тема ОД	Содержание ОД	Источник
5.05.2026		«В гостях у Солнышка»	Формировать умение сохранять равновесие в прыжках с повышенной опоры. Повторить ходьбу и бег врассыпную. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать интерес к физической культуре.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015. стр.65
7.05.2026		«Мой веселый, звонкий мяч»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез,

			Развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом. Воспитывать нравственные и волевые качества.	2015.стр.66
12.05.2026		«Жучки проснулись»	Формировать умение ползать по гимнастической скамейке. Упражнять в бросании мяча вверх и ловле его двумя руками. Развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015.стр.67
15.05.2026		«Птицы прилетели»	Учить лазать по наклонной лесенке. Закрепить ходьбу и бег по сигналу воспитателя. Развивать ловкость и выносливость. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015.стр.68
19.05.2026		«Мы – веселые артисты»	Формировать умение сохранять равновесие в прыжках с повышенной опоры. Повторить ходьбу и бег врассыпную. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать интерес к физической культуре.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015.стр.65
22.05.2026		«Наш друг – светофор»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейке на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. Развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом. Воспитывать нравственные и волевые качества.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015.стр.66
28.05.2026		«В гости к гномам»	Формировать умение сохранять равновесие в	Л.И. Пензулаева. Физическая

			прыжках с повышенной опоры. Повторить ходьбу и бег врассыпную. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать интерес к физической культуре.	культура в детском саду. Младшая группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2015.стр.65
--	--	--	---	---

4.2. Календарно-тематическое планирование средняя группа

сентябрь

Дата планируемая	Дата фактическая	Тема ОД	Содержание ОД	Источник
8.09.2025		«С Днем рождения, Елец!»	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании. Развивать ловкость и координацию движений при ходьбе между двумя линиями. Воспитывать интерес к физической культуре.	Л.И. Пензулева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - стр. 19
10. 09.2025		«Веселые зайчата»	Упражнять детей в ходьбе между двумя линиями. Закрепить прыжки на двух ногах. Развивать ловкость и выносливость. Воспитывать любовь к спорту.	Л.И.Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - стр.20
15 .09.2025		«По	Упражнять детей в ходьбе и	Л.И.Пензулаева.

		ровненькой дорожке»	беge колонной по одному и враспынную; в умении действовать по сигналу. Развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. Воспитывать нравственные физические качества.	Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - стр.21
17.09.2025		«Звери в цирке»	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх; упражнять в прокатывании мяча. Развивать ловкость и выносливость. Воспитывать любовь к спорту.	Л.И.Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - стр.22
19.09.2025		«Путешествие в лес»	Упражнять детей в прыжках на двух ногах вверх; ориентироваться в пространстве при ползании на четвереньках. Развивать ловкость и выносливость. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	Л.И.Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - стр.23
22 .09.2025		«Ловкие ребята»	Упражнять детей в ходьбе и беge по одному на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках. Развивать ловкость и координацию. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	Л.И. Пензулаева .Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - стр.23
24.09.2025		«Веселые воробы»	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беge враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазаньи под шнур. Развивать ловкость и координацию.	Л.И.Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. -

			Воспитывать нравственные физические качества.	стр.24
26.09.2025		«Цветные автомобили»	Учить детей подбрасывать и ловить мяч двумя руками; повторить лазанье под дугу. Развивать ловкость и координацию. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - стр.26

Октябрь

Дата планируемая	Дата фактическая	Тема ОД	Содержание ОД	Источник
1.10.2025		«Веселые птенчики»	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. Развивать умение детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Воспитывать чувство уверенности в своих движениях.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - стр. 31
3.10.2025		«Цыплята»	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. Развивать ловкость и глазомер. Воспитывать нравственные физические качества.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - стр. 32
6.10.2025		«Гриб Боровик»	Учить находить своё место в шеренге после ходьбы и бега;	Л.И. Пензулаева. Физическая

			упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу. Развивать точность направления движения. Воспитывать чувство товарищества и взаимоуважения.	культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 33
10.10.2025		«Ежик, ни головы, ни ножек»	Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги, в прыжках из обруча в обруч; в прокатывании мяча друг другу. Развивать точность направления движения. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 34
13.10.2025		«Самолеты»	Упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. Развивать ловкость и глазомер. Воспитывать нравственные физические качества.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 34
15.10.2025		«Вдоль дорожки мы идем»	Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. Развивать точность направления движения. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 35
17.10.2025		«В гости к бабушке Загадке»	Упражнять в лазанье под дугу поточным способом. Закрепить прыжки на двух ногах через линии. Развивать ловкость и глазомер. Воспитывать нравственные физические качества.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 35

20.10.2025		«Путешествие в сказку»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. Развивать ловкость и точность в прокатывании мяча. Воспитывать любовь к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 41
24.10.2025		«В гости к белочке»	Упражнять в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении. Развивать ловкость и точность в прокатывании мяча. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 43

Ноябрь

Дата планируемая	Дата фактическая	Тема ОД	Содержание ОД	Источник
5.11.2025		«По узенькой дорожке»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 39

			ходьбе на повышенной опоре.	
7.11.2025		«Звери в цирке»	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; в сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Развивать ловкость и глазомер. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 41
12.11.2025		«Путешествие в сказку»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. Развивать ловкость и точность в прокатывании мяча. Воспитывать любовь к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 41
14.11.2025		«Быстрые ребята»	Формировать умение прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами. Развивать ловкость и точность в перебрасывании мяча. Воспитывать любовь к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 42
17.11.2025		«В гости к белочке»	Упражнять в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении. Развивать ловкость и точность в прокатывании мяча. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 43
19.11.2025		«Забавные зверушки»	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; закрепить ползание на четвереньках. Развивать ловкость и точность	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. -

			в бросании мяча. Воспитывать чувство уверенности в своих движениях.	ст. 43
21. 11.2025		«Веселые мячики»	Упражнять в бросках мяча о пол одной рукой и ловле его двумя руками; закрепить ползание на ладонях и ступнях. Развивать ловкость и точность в бросании мяча. Воспитывать чувство уверенности в движениях.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 44

Декабрь

Дата планируемая	Дата фактическая	Тема ОД	Содержание ОД	Источник
1.12.2025		«Идем в лес за снегом»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 48
3.12.2025		«Веселые снежинки»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; в прыжках через препятствия. Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. Воспитывать чувство уверенности в движениях.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 49
5.12.2025		«Гуляем со снеговиком»	Умение действовать по сигналу воспитателя. Развивать ловкость и координацию движений. Воспитывать чувство	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-

			товарищества.	Синтез, 2014. - ст. 49
12.12.2025		«Расчистим снег»	Упражнять в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, Развивать ловкость и точность. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 50
15.12.2025		«Белые зайки»	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча между предметами. Развивать ловкость и точность в прокатывании мяча. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 51
19.12.2025		«Где спрятались зайки»	Учить брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом. Развивать ловкость и точность. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 51
24.12.2025		«Волк и зайцы»	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному. Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу. Воспитывать любовь к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 52
26.12.2025		«Птички и кошка»	Учить перебрасывать мяч друг другу; закрепить ползание на четвереньках. Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу. Воспитывать любовь к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 54

Январь

Дата планируемая	Дата фактическая	Тема ОД	Содержание ОД	Источник
12.01.2026		«Кролики»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Развивать чувство устойчивого равновесия в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 58
14.01.2026		«Лиса и куры»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в подбрасывании мяча. Развивать чувство устойчивого равновесия в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 58
16.01.2026		«Снежинки-пушинки»	Упражнять в метании на дальность снежков. Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах. Развивать силу броска. Воспитывать чувство уверенности в своих движениях.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 59
19.01.2026		«Карусель»	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего. Развивать ловкость и точность в прокатывании мяча Воспитывать любовь к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 59

23.01.2026		«В гости к елке»	Упражнять в прыжках, в равновесии, в отбивании мяча о пол. Развивать ловкость и точность в движениях. Воспитывать чувство уверенности в движениях.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 60
26.01.2026		«Лошадки»	Упражнять в беге и прыжках. Закреплять навык скользящего шага. Развивать ловкость и координацию движений в прыжках. Воспитывать чувство уверенности в своих движениях.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 61

Февраль

Дата планируемая	Дата фактическая	Тема ОД	Содержание ОД	Источник
2.02.2026		«Котята»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке. Развивать ловкость и точность. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 65
4.02.2026		«Снеговик»	Упражнять в равновесии; в прыжках, в перебрасывании мячей друг другу. Развивать ловкость и точность в перебрасывании мяча. Воспитывать любовь к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 66
6.02.2026		«Веселая прогулка»	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках. Развивать ловкость и точность. Воспитывать любовь к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 67

9.02.2026		«Снежинки за окном кружатся...»	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках из обруча в обруч. Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 67
11.02.2026		«Метелица»	Упражнять в прыжках на двух ногах; в прокатывании мяча друг другу. Развивать ловкость при прокатывании мяча. Воспитывать чувство уверенности в своих движениях.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 68
13.02.2026		«Поход в лес на лыжах»	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками. Развивать ловкость и точность. Воспитывать любовь к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 69
18.02.2026		«Зимняя эстафета»	Упражнять в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. Развивать ловкость и точность. Воспитывать любовь к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 70

20.02.2026		«Карусель»	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего. Развивать ловкость и точность в прокатывании мяча Воспитывать любовь к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 59
25.02.2026		«Мышки»	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения и враспынную; упражнять в равновесии и прыжках. Развивать координацию и точность движений. Воспитывать любовь к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 73

Март

Дата планируемая	Дата фактическая	Тема ОД	Содержание ОД	Источник
2.03.2026		«Котята и щенята»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную. Развивать координацию и точность движений. Воспитывать любовь к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 72
4.03.2026		«Мышки»	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения и враспынную; упражнять в равновесии и прыжках. Развивать координацию и точность движений. Воспитывать любовь к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 73

6.03.2026		«Туристы»	Закреплять умение действия по сигналу воспитателя. Развивать ловкость и глазомер при метании в цель Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 74
11.03.2026		«Весна в лесу»	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку. Развивать ловкость в бросании мячей. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 75
13.03.2026		«Веселые мячи»	Упражнять детей в прыжках в длину с места. Закрепить перебрасывание мяча через шнур. Развивать ловкость и в бросании мячей. Воспитывать любовь к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 75
18.03.2026		«Летчики»	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе, в чередовании с ходьбой. Развивать координацию и точность движений. Воспитывать любовь к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 76
25.03.2026		«Веселые мышата»	Упражнять в ползании на животе по скамейке. Закрепить прокатывание мяча между предметами. Развивать ловкость при прокатывании мяча. Воспитывать чувство уверенности в движениях.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 77

27.03.2026		«Прыгуны»	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, по переменно). Развивать выносливость и координацию движений.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 77
30.03.2026		«Магазин игрушек»	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом. Развивать координацию и чувство в равновесия в прыжках. Воспитывать чувство уверенности в своих движениях.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 79

Апрель

Дата планируемая	Дата фактическая	Тема ОД	Содержание ОД	Источник
1.04.2026		«Быстрые и ловкие ребята»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках. Развивать координацию и чувство в равновесия в прыжках. Воспитывать стремление преодолевать трудности.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 80
3.04.2026		«В гости к Незнайке»	Упражнять в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке; в прыжках на двух ногах; в метание мешочков в горизонтальную цель. Развивать координацию и меткость при метании. Воспитывать дружеское отношение между детьми.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 81
10.04.2026		«Забавные зверушки»	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в	Л.И. Пензулаева. Физическая

			колонне в прокатывании обручей. Развивать координацию и точность движений. Воспитывать смелость и решительность.	культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 82
20.04.2026		«Гуляем с осликом»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель. Развивать координацию и меткость при метании. Воспитывать дружеское отношение между детьми.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 82
22.04.2026		«Цыплята»	Упражнения: равновесие; прыжки; метание мешочков. Развивать координацию, точность и ловкость в движениях. Воспитывать смелость и решительность.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 84
24.04.2026		«В гости к Неболейке»	Закрепить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры. Развивать координацию и чувство равновесия. Воспитывать стремление.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 83
27.04.2026		«Веселые игрушки»	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу . Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность. Воспитывать чувство уверенности в своих движениях.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 84
29.04.2026		«Заколдованный	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закрепить	Л.И. Пензулаева. Физическая

		остров»	метание на дальность. Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность. Воспитывать чувство уверенности в своих движениях.	культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 85
--	--	---------	--	---

Май

Дата планируемая	Дата фактическая	Тема ОД	Содержание ОД	Источник
5.05.2026		«Наши друзья – кубики»	Учить детей ходьбе парами, в сохранять устойчивое равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Развивать координацию и чувство равновесия. Воспитывать стремление преодолевать трудности.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 88
7.05.2026		«Совушки»	Упражнять в равновесии – ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом; в прыжках в длину с места через шнуры; в прокатывании мяча между кубиками. Развивать ловкость, координацию и глазомер. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 89
12.05.2026		«Морское путешествие»	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом. Развивать ловкость при прокатывании мяча. Воспитывать чувство уверенности в своих движениях.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 89
15.05.2026		«Необычная карусель»	Учить прыжкам в длину с места. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду.

			Воспитывать стремление преодолевать трудности.	Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 90
19.05.2026		«Мы – спортсмены»	Упражнять в прыжках через короткую скакалку; в перебрасывании мяча; в метании мешочков на дальность. Развивать ловкость, координацию и глазомер. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 90
21.05.2026		«Дружим со скакалкой»	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и беге по кругу; повторить задания с бегом и прыжками. Развивать ловкость, координацию и глазомер. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 91
22.05.2026		«Весело шагаем»	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке. Развивать внимание и быстроту движений. Воспитывать любовь к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 91
26.05.2026		«Весенние игры»	Упражнять в метании в вертикальную цель; в ползание по гимнастической скамейке; в прыжках через короткую скакалку. Развивать координацию и чувство равновесия. Воспитывать стремление преодолевать трудности.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ст. 92
28.05.2026		«В гостях у Чебурашки»	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-

			Развивать ловкость, координацию и глазомер.	Синтез, 2014. - ст. 92
--	--	--	---	------------------------

4.3. Календарно-тематическое планирование старшая группа Сентябрь

Дата планируемая	Дата фактическая	Тема ОД	Содержание ОД	Источник
2.09.2025		«Прогулка в лес»	Упражнять детей в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча, в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия. Развивать ловкость и глазомер. Формировать интерес к физической культуре.	Л.И.Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр.15
5.09.2025		«Поход в осенний лес»	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Закрепить прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Развивать точность движений при броске и ловле мяча. Воспитывать нравственные и волевые качества.	Л.И.Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр.17
8.09.2025		«Прыгуны»	Формировать умение равномерно бегать с соблюдением дистанции. Закрепить упражнения с мячом. Развивать координацию движений в прыжках с	Л.И.Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез,

			доставанием до предмета. Воспитывать любовь к спорту.	2014. – стр. 19
9.09.2025		«Волшебные мячи»	Упражнять в прыжках с доставанием до предмета. Закрепить упражнения с бросанием мяча. Развивать ловкость и координацию. Воспитывать нравственные физические качества.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 20
12.09.2025		«Циркачи»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами. Развивать внимание и быстроту движений. Воспитывать любовь к физкультуре.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 21
15.09.2025		«Мы – гимнасты»	Формировать умение ползать по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Закрепить ходьбу по канату боком приставным шагом. Развивать ловкость и точность при бросках мяча. Воспитывать нравственные физические качества.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 22
19.09.2025		«В страну Здоровья»	Учить перебрасывать мяч, стоя в шеренгах. Закрепить ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени, задания с мешочком на голове. Развивать ловкость в упражнениях, координацию движений в задании на равновесии. Воспитывать любовь к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 23
26.09.2025		«Веселая эстафета»	Упражнять в умении чередовать ходьбу и бег. Развивать быстроту и точность движений при броске мяча о стену, ловкость в ходьбе между предметами. Воспитывать нравственные	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез,

			физические качества.	2014. – стр. 24
30.09.2025		«Туристы»	Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Закрепить прыжки на двух ногах. Развивать ловкость и координацию движений. Воспитывать интерес к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 26

Октябрь

Дата планируемая	Дата фактическая	Тема ОД	Содержание ОД	Источник
3.10.2025		«Разноцветные машины»	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре и прыжках. Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами. Развивать ловкость, силу и выносливость. Воспитывать интерес к спорту.	Л.И.Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 28
6.10.2025		«Смешной фотограф»	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи. Закрепить прыжки на двух ногах через шнуры. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Воспитывать стремление преодолевать трудности	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 29
7.10.2025		«В цирке»	Упражнять в беге с преодолением препятствий, в прыжках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Воспитывать интерес к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 29
13.10.2025		«Тонкая	Формировать умение прыгать	Л.И. Пензулаева.

		рябина»	со скамейки на полусогнутые ноги. Закрепить ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Развивать координацию движений. Воспитывать нравственные физические качества.	Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 30
17.10.2025		«Быстрее ветра»	Упражнять в прыжках. Развивать координацию движений при прыжках. Воспитывать интерес к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 32
20.10.2025		«Листопад»	Учить бегать в среднем темпе. Закрепить прыжки. Развивать точность броска. Воспитывать стремление преодолевать трудности.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 32
21.10.2025		«В осеннем лесу»	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; в ведении мяча; ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Развивать координацию движений. Воспитывать нравственные физические качества.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 33
24.10.2025		«Путешественники»	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя. Развивать координацию и точность движений. Воспитывать стремление преодолевать трудности.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 35
27.10.2025		«Осенние цветы»	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Развивать ловкость и	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в

			глазомер. Воспитывать нравственные физические качества.	детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 36
28.10.2025		«Поиграем в упражнении»	Упражнять в ползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений при ходьбе по повышенной опоре. Воспитывать нравственные физические качества.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 37
31.10.2025		«В осеннем лесу»	Упражнять в прыжках и переброске мяча. Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе. Развивать координацию движений в упражнениях с мячом. Воспитывать интерес к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 37

Ноябрь

Дата планируемая	Дата фактическая	Тема ОД	Содержание ОД	Источник
7.11.2025		«Светофор»	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной. Упражнять в прыжках на правой и левой ноге. Закрепить переброску мяча двумя руками снизу. Развивать ловкость и глазомер. Воспитывать нравственные физические качества.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 39
10.11.2025		«Осень в детском саду»	Упражнять в прыжках попеременно на правой и левой ноге. Закрепить ходьбу по гимнастической скамье, передавая мяч.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-

			Развивать координацию и точность движений. Воспитывать стремление преодолевать трудности.	М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 41
14.11.2025		«Зверюшки ,наострите ушки»	Формировать умение прыгать с продвижением вперед на правой и левой ноге. переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками. Закрепить ведение мяча. Развивать ловкость и координацию. Воспитывать интерес к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 42
17.11.2025		«Осенние дорожки»	Упражнять в ведении мяча одной рукой; в пролезании в обруч прямо и боком в группировке. Закрепить ходьбу по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Развивать ловкость и глазомер. Воспитывать нравственные физические качества.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 44
18.11.2025		«В городе веселых затей»	Формировать умение отбивать мяч одной рукой с продвижением вперед. Закрепить ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом и точность движений. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 45
21.11.2025		«Готовимся к зиме»	Упражнять в лазанье под шнур боком. Закрепить ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голове, прыжки на правой и левой ноге до предмета. Развивать ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 46

			Воспитывать нравственные физические качества.	
24.11.2025		«Альпинисты»	Упражнять в подлезании под шнур прямо и боком. Отрабатывать прыжки на правой и левой ноге. Закрепить ходьбу на носках между предметами. Развивать координацию и точность движений.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 47
25.11.2025		«С кочки на кочку»	Учить бегать через препятствия. Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами. Развивать ловкость и глазомер. Воспитывать смелость и решительность.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 47
28.11.2025		«Увлекательный поход»	Формировать умение отбивать мяч одной рукой с продвижением вперед. Развивать ловкость в упражнениях с мячом и точность движений. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 45

Декабрь

Дата планируемая	Дата фактическая	Тема ОД	Содержание ОД	Источник
2.12.2025		«Зимушка»	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске боком. Отрабатывать прыжки на двух ногах через бруски. Закрепить броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Воспитывать нравственные физические качества.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 48
5.12.2025		«По скользкой дорожке»	Упражнять в ходьбе по наклонной доске прямо с переходом на гимнастическую	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в

			скамейку. Закрепить прыжки на двух ногах между мячами и переброску мячей. Развивать внимание и быстроту движений. Воспитывать смелость и решительность.	детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 49
8.12.2025		«Артисты»	Закрепить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу; упражнять в продолжительном беге; в равновесии, в прыжках, с мячом. Развивать ловкость и глазомер. Воспитывать нравственные физические качества.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 50
9.12.2025		«Славный город Елец»	Упражнять в прыжках с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге. Закрепить навык бросания и ловли мяча двумя руками, ползание на четвереньках между предметами. Развивать внимание и быстроту движений. Воспитывать смелость и решительность.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 51
12.12.2025		«Волшебная гостя»	Упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно; закрепить упражнения в ползании и прокатывании набивного мяча. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Воспитывать интерес к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 52
16.12.2025		«Цапли»	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу; закрепить игровые упражнения на равновесие в прыжках, на внимание. Развивать ловкость и глазомер. Воспитывать нравственные физические качества.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 52
19.12.2025		«Снежки за	Упражнять в подбрасывании	Л.И. Пензулаева.

		окном»	малого мяча, ползании на животе, в равновесии. Закрепить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением;. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Воспитывать интерес к спорту.	Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 53
22.12.2025		«Прогулка по сугробам»	Упражнять в перебрасывании малого мяча; в ползании на четвереньках, в прыжках. Развивать ловкость и глазомер. Воспитывать нравственные физические качества.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 54
23.12.2025		«Спортсмены»	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; закрепить упражнения с мячом, в прыжках, на равновесие. Развивать внимание и быстроту движений. Воспитывать смелость и решительность.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 54
26.12.2025		«Скоро праздник»	Упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи». Развивать силу рук, внимание и быстроту движений. Воспитывать смелость и решительность.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 57
30.12.2025		«Крепыши»	Упражнять в ходьбе по наклонной доске прямо с переходом на гимнастическую скамейку. Закрепить прыжки на двух ногах между мячами и переброску мячей. Развивать внимание ,быстроту движения Воспитывать смелость и решительность.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 49

Январь

Дата планируемая	Дата фактическая	Тема ОД	Содержание ОД	Источник
12.01.2026		«Зимние забавы»	Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, в прыжках на двух ногах через препятствие. Развивать чувство равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Воспитывать аккуратное отношение к оборудованию.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 61
13.01.2026		«Снежная карусель»	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; закрепить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке. Развивать внимание и быстроту движений. Воспитывать смелость и решительность.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 61
16.01.2026		«Зимушка-зима, спортивная пора»	Упражнять в ползании по скамейке. Закрепить ходьбу с выполнением заданий для рук. Развивать координацию и точность движений Воспитывать стремление преодолевать трудности.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 63
19.01.2026		«Снег за окном»	Формировать умение прыгать в длину с места. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Воспитывать интерес к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 63
20.01.2026		«С горки на горку»	Учить детей элементам хоккея; провести игровое упражнение «снежная королева»; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая

			с прыжками «весёлые воробышки». Развивать внимание и быстроту движений. Воспитывать смелость и решительность.	группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 64
27.01.2026		«Зимний лес»	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры). Закрепить лазанье под шнур. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; Воспитывать интерес к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 64

Февраль

Дата планируемая	Дата фактическая	Тема ОД	Содержание ОД	Источник
3.02.2026		«Здравствуй, февраль!»	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках. Развивать чувство равновесия при прыжках. Воспитывать аккуратное отношение к оборудованию.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика - Синтез, 2014. – стр. 68
6.02.2026		«Поход в зимний лес»	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках; в бросании мяча. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Воспитывать интерес к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика - Синтез, 2014. – стр. 69
9.02.2026		«Попрыгунчики»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; закрепить игровое задание с клюшкой и шайбой, задание с прыжками. Развивать чувство равновесия	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.:

			при прыжках. Воспитывать интерес к зимним видам спорта.	Мозаика - Синтез, 2014. – стр. 69
13.02.2026		«Снежные постройки»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; закрепить лазанье в обруч (или под дугу). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Воспитывать интерес к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика - Синтез, 2014. – стр. 70
16.02.2026		«Зимние забавы»	Упражнять в прыжках в длину с места; в ползании на четвереньках между набивными мячами; в переброске мяча. Развивать чувство равновесия при прыжках. Воспитывать аккуратное отношение к оборудованию.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика - Синтез, 2014. – стр. 71
17.02.2026		«Строим крепость»	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; закрепить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. Развивать чувство равновесия и координацию движений. Воспитывать смелость и решительность.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика - Синтез, 2014. – стр. 71
20.02.2026		«В гостях у сказки»	Упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. Развивать чувство равновесия и координацию движений. Воспитывать стремление преодолевать трудности.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика - Синтез, 2014. – стр. 72
27.02.2026		«Хорошее	Упражнять в метании	Л.И. Пензулаева.

		настроение »	мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку. Развивать чувство равновесия при лазании. Воспитывать интерес к спорту.	Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика - Синтез, 2014. – стр. 72
--	--	-----------------	---	--

Март

Дата планируемая	Дата фактическая	Тема ОД	Содержание ОД	Источник
3.03.2026		«Волшебный канат»	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; закрепить задание на прыжки, эстафету с мячом. Развивать чувство равновесия и координацию движений. Воспитывать стремление преодолевать трудности.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика - Синтез, 2014. – стр. 76
6.03.2026		«Солнечный зайчик»	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнения с мячом. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. Воспитывать аккуратное отношение к оборудованию.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика - Синтез, 2014. – стр. 77
10.03.2026		«Дедушка Мазай и дети»	Упражнять в заданиях с прыжками и мячом. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. Воспитывать аккуратное отношение к оборудованию.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика - Синтез, 2014. – стр. 78
12.03.2026		«Весеннее солнышко»	Упражнять ходьбе в колонне по одному и беге врассыпную; закрепить упражнения в прыжках, ползании; задания с	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду.

			мячом. Развивать чувство равновесия при прыжках. Воспитывать интерес к спорту.	Старшая группа.-М.: Мозаика - Синтез, 2014. – стр. 79
13.03.2026		«Мы – веселые ребята»	Упражнять в прыжках, ползании; задания с мячом. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. Воспитывать аккуратное отношение к оборудованию.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика - Синтез, 2014. – стр. 80
17.03.2026		«Охотники и утки»	Упражнять в беге, в прыжках. Развивать ловкость в заданиях с мячом. Воспитывать интерес к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика - Синтез, 2014. – стр. 80
20.03.2026		«Волшебные кубики»	Упражнять в метании мешочком в горизонтальную цель, в ползании, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Развивать чувство равновесия и координацию движений. Воспитывать стремление преодолевать трудности.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика - Синтез, 2014. – стр. 81
24.03.2026		«В стране Светофории»	Упражнение в метании мешочков в горизонтальную цель; в ползании; в сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Развивать чувство равновесия и координацию движений при метании. Воспитывать интерес к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика - Синтез, 2014. – стр. 82
26.03.2026		«Ловкие зайчата»	Упражнять в беге на скорость; закрепить игровые упражнения с прыжками, с мячом. Развивать ловкость и глазомер в	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду.

			упражнениях с мячом. Воспитывать аккуратное отношение к оборудованию.	Старшая группа.-М.: Мозаика - Синтез, 2014. – стр. 83
31.03.2026		«Кораблик»	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; закрепить упражнения на равновесие и прыжки. Развивать чувство равновесия и координацию движений. Воспитывать стремление преодолевать трудности.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика - Синтез, 2014. – стр. 83

Апрель

Дата планируемая	Дата фактическая	Тема ОД	Содержание ОД	Источник
7.04.2026		«Весеннее солнышко»	Упражнять в равновесии, в прыжках. Развивать чувство равновесия и координацию движений. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика - Синтез, 2014. – стр. 86
9.04.2026		«Мы – веселые ребята»	Закрепить упражнения в равновесие, в прыжках, с мячом. Развивать точность движений при переброске мяча. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика - Синтез, 2014. – стр. 87
10.04.2026		«Охотники и утки»	Упражнять в заданиях с мячом, с прыжками. Развивать чувство равновесия и глазомер. Воспитывать интерес к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика - Синтез, 2014. – стр. 87

21.04.2026		«Забавные игры»	Упражнять в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. Развивать чувство равновесия и координацию движений. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика - Синтез, 2014. – стр. 88
23.04.2026		«Светофор»	Упражнять в прыжках в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги), в перебрасывание мяча друг другу. Развивать ловкость и точность движений. Воспитывать интерес к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика - Синтез, 2014. – стр. 89
24.04.2026		«Зверюшки, наострите ушки»	Закрепить упражнения с мячом, в прыжках. Развивать точность движений при переброске мяча. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика - Синтез, 2014. – стр. 89
28.04.2026		«На ракете»	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по двое); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. Развивать чувство равновесия и координацию движений. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика - Синтез, 2014. – стр. 90
30.04.2026		«Полет в космос»	Упражнять в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. Развивать ловкость и точность при метании вдаль. Воспитывать интерес к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика - Синтез, 2014. – стр. 91

Май

Дата планируемая	Дата фактическая	Тема ОД	Содержание ОД	Источник
5.05.2026		«Наступил месяц май»	Упражнять в прыжках с продвижением вперед по одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. Развивать равновесие и глазомер. Воспитывать желание преодолевать трудности.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика - Синтез, 2014. – стр. 94
7.05.2026		«Воробьи – прыгуны»	Упражнять в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стену. Развивать чувство равновесия и координацию движений. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 95
8.05.2026		«Волшебная скакалка»	Упражнять в продолжительном беге; в перебрасывании мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку. Развивать точность движений при переброске мяча. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 96
12.05.2026		«На лесной лужайке»	Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места. Развивать равновесие и глазомер. Воспитывать желание преодолевать трудности.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 96
14.05.2026		«За бумажным змеем»	Упражнять в прыжках в длину с разбега (разбег с 3-4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги).	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая

			Развивать ловкость и глазомер. Воспитывать аккуратное отношение к оборудованию.	группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 97
15.05.2026		«На зеленый лужок»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. Развивать чувство равновесия и координацию движений. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 98
19.05.2026		«Идем в поход»	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному; в метании мешочков на дальность. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с метанием. Воспитывать аккуратное отношение к оборудованию.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 98
21.05.2026		«В гости к зайчику»	Упражнять в метании мешочков на дальность, в равновесии. Развивать равновесие и глазомер. Воспитывать желание преодолевать трудности.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 99
28.05.2026		«Веселые зайчата»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную. Развивать чувство равновесия и координацию движений. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 99

4.4. Календарно-тематическое планирование
подготовительная группа
Сентябрь

Дата планируемая	Дата фактическая	Тема ОД	Содержание ОД	Источник
3.09.2025		«С Днем рождения, славный город Елец!»	Упражнять детей в беге колонной по одному, в переходе с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр.9
4.09.2025		«Волшебная прогулка»	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. Воспитывать нравственные и волевые качества.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр.9
9. 09.2025		«Поход в осенний лес»	Упражнять в равномерном беге и беге с ускорением; в прокатывании обручем; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Развивать ловкость и координацию.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.:

			Воспитывать нравственные физические качества.	Мозаика-Синтез, 2014. – стр.10
11.09.2025		«Веселые ребята»	Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его и не касаясь, пола. Развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета. Воспитательная: воспитывать любовь к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр.11
16.09.2025		«Попрыгунчик»	Упражнять в прыжках с доставанием до предмета. Закрепить упражнения с мячом и лазанье под шнур. Развивать ловкость и глазомер. Воспитывать аккуратное отношение к оборудованию.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 12
17.09.2025		«Разноцветные мячи»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу. Развивать внимание и быстроту движений. Воспитывать нравственные физические качества.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 13
23.09.2025		«Циркачи»	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; закрепить переползание по гимнастической скамейке. Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесии. Воспитывать аккуратное отношение к оборудованию.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 14

24.09.2025		«Спортсмены»	Упражнять в равновесии; повторить переползание по гимнастической скамейке, задания с мячом. Развивать внимание и быстроту движений. Воспитывать нравственные физические качества.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 15
25.09.2025		«В поход с Неболейкой»	Упражнять в чередовании ходьбы и бега. Развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами. Воспитывать аккуратное отношение к оборудованию.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 16

Октябрь

Дата планируемая	Дата фактическая	Тема ОД	Содержание ОД	Источник
1.10.2025		«Звери в цирке»	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре и прыжках. Развивать внимание и быстроту движений. Воспитывать нравственные физические качества.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 20
2.10.2025		«Поход в лес»	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре и прыжках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 21
7.10.2025		«Ловкие»	Упражнять в беге с	Л.И. Пензулаева.

		ребята»	преодолением препятствий, в прыжках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Воспитывать аккуратное отношение к оборудованию.	Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 22
8.10.2025		«В гости к белочке»	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейке. Развивать координацию движений в упражнениях с мячом. Воспитывать желание преодолевать трудности.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 22
9.10.2025		«Веселые воробышки»	Упражнять в прыжках. Развивать координацию движений в упражнениях с мячом. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 23
14.10.2025		«Цветные автомобили»	Упражнять в прыжках, закрепить бег в среднем темпе. Развивать точность броска, внимание и быстроту движений. Воспитывать нравственные физические качества.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 24
15.10.2025		«Волшебные игрушки»	Образовательная: упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; в ведении мяча; ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.:

			Развивающая: развивать координацию движений. Воспитательная: воспитывать интерес к занятиям физкультурой.	Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 25
16.10.2025		«В гости к Неболейке»	Упражнять в ведении мяча; ползании; в сохранение равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Развивать внимание и быстроту движений. Воспитывать нравственные физические качества.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 26
22.10.2025		«Любимые сказки»	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя. Развивать точность в упражнениях с мячом. Воспитывать аккуратное отношение к оборудованию.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 26
23.10.2025		«Гуляем с ежиком»	Упражнять в беге врассыпную (используя все пространство зала), в ползание на четвереньках с дополнительными заданиями. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения; повторить упражнения на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Развивать ловкость и координацию. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 27
29.10.2025		«Домашние животные»	Упражнять в беге врассыпную (используя все пространство зала), в ползание на четвереньках с дополнительными	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная

			заданиями. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения; повторить упражнения на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Развивать ловкость и координацию. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой.	ая к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 27
--	--	--	--	---

Ноябрь

Дата планируемая	Дата фактическая	Тема ОД	Содержание ОД	Источник
5. 11.2025		«Пингвины»	Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур. Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); повторить эстафету с мячом. Развивать внимание и быстроту движений. Воспитывать нравственные физические качества.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 29
6. 11.2025		«Самые ловкие»	Упражнять в ходьбе по канату (шнуру); в прыжках через шнур. Развивать ловкость и координацию. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 30
12. 11.2025		«Мы – гимнасты»	Закреплять навыки ходьбы через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. Развивать ловкость и точность. Воспитывать любовь к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез,

				2014. – стр. 32
13.11.2025		«В страну Здоровья»	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скалку; бросании мяча друг другу; Развивать внимание и быстроту движений. Воспитывать нравственные физические качества.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 32
18. 11.2025		«Веселая эстафета»	Упражнять в прыжках через короткую скалку; передаче мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине Развивать ловкость , координацию. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 33
20. 11.2025		«В гости к Незнайке»	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. Развивать внимание и быстроту движений. Воспитывать нравственные физические качества.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 34
25. 11.2025		«В стране Загадок»	Образовательная: упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в ползании под дугу, в равновесии. Развивать ловкость и точность. Воспитывать любовь к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 34
26. 11.2025		«Гуляем с Неболейкой»	Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, в ползании, в ходьбе по гимнастической скамейке .Развивать ловкость и координацию.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе

			Воспитывать интерес к занятиям физкультурой.	группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 35
27. 11.2025		«Скоро зима»	Разучить лазанье на гимнастическую стенку с переходом с одного пролёта на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. Развивать ловкость и координацию. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 37

Декабрь

Дата планируемая	Дата фактическая	Тема ОД	Содержание ОД	Источник
3. 12.2025		«Первые снежинки»	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Воспитывать нравственные физические качества.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 40
4. 12.2025		«Если с другом вышел в путь...»	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием); в упражнениях с мячом. Развивать ловкость и координацию. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 41
10. 12.2025		«Елец-город воинской славы »	Упражнять в продолжительном беге; в равновесии, в прыжках, с мячом. Закрепить ходьбу в	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в

			колонне по одному с остановкой по сигналу. Развивать ловкость и выносливость. Воспитывать любовь к спорту.	детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 41
11. 12.2025		«Зимушка-зима	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. Развивать смелость, ловкость и глазомер. Воспитывать интерес к физической культуре.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 42
16. 12.2025		«В цирке »	Упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. Развивать ловкость и выносливость. Воспитывать любовь к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 43
18. 12.2025		«Поход в зимний лес »	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу; повторить игровые упражнения на равновесие в прыжка, на внимание. Развивать ловкость и координацию. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 44
23. 12.2025		«Зимние игры »	Упражнять в подбрасывании малого мяча, ползании на животе, в равновесии. Закрепить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением. Развивать ловкость и выносливость. Воспитывать любовь к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 45

24. 12.2025		«Из кружка в кружок»	Упражнять в перебрасывании малого мяча; в ползании на четвереньках, в прыжках. Развивать ловкость и координацию. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 46
25. 12.2025		«Дикие животные»	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; повторить упражнения с мячом, в прыжках, на равновесие. Развивать смелость, ловкость и глазомер. Воспитывать интерес к физической культуре.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 46
30.12.2025		«Звери в лесу»	Упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Закрепить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону. Развивать ловкость и координацию. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 47
31. 12.2025		«Скоро праздник»	Упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. Развивать ловкость и выносливость. Воспитывать любовь к спорту.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 48

Январь

Дата планируемая	Дата фактическая	Тема ОД	Содержание ОД	Источник
13. 01.2026		«Зимняя	Упражнять в равновесии при	Л.И. Пензулаева.

		эстафета»	ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжках на двух ногах через препятствие. Закрепить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу. Развивать ловкость и координацию. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой.	Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 49
14. 01.2026		«Прогулка в зимний лес»	Формировать умение ходить по гимнастической скамье, делая дополнительное движение. Развивать гибкость, ловкость, выносливость, внимание и быстроту движений. Воспитывать морально – волевые качества.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 51
15.01.2026		«В гостях у Снегурочки»	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке. Развивать ловкость, точность и глазомер. Воспитывать желание преодолевать трудности.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 51
20.01.2026		«Зима Волшебница»	Упражнять в прыжках в длину с места; в ползании по скамейке. Закрепить ходьбу с выполнением заданий рук. Развивать ловкость и координацию. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 52
21.01.2026		«В зимний лес»	Упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом в ползании по скамейке. Развивать внимание и	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная

			быстроту движений. Воспитывать нравственные физические качества.	ая к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 53
27. 01.2026		«Зимний стадион»	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке. Развивать ловкость, точность и глазомер. Воспитывать желание преодолевать трудности.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительн ая к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 51

28.01.2026		«Необычные гонки»	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. Развивать внимание и быстроту движений. Воспитывать нравственные физические качества.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.- М.: Мозаика- Синтез, 2014. – стр. 62
------------	--	----------------------	--	---

Февраль

Дата планируемая	Дата фактическая	Тема ОД	Содержание ОД	Источник
4.02.2026		«Веселые обручи»	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительн ая к школе группа.-М.:

			Развивать координацию движений при ходьбе по повышенной опоре. Воспитывать волевые качества.	Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 59
5.02.2026		«Встреча с вьюгой»	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках; в бросании мяча. Развивать ловкость и координацию. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 60
10.02.2026		«Ключики»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, задание с прыжками. Развивать внимание и быстроту движений. Воспитывать нравственные физические качества.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 60
11.02.2026		«Играем со снежками»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу) Развивать координацию движений и глазомер. Воспитывать нравственные и волевые качества.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 61
12.02.2026		«Зимняя эстафета»	Упражнять в прыжках с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); в переброске мяча; в лазанье под обруч (под дугу). Развивать ловкость и координацию. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 62

17.02.2026		«Необычные гонки»	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. Развивать внимание и быстроту движений. Воспитывать нравственные физические качества.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 62
18.02.2026		«Быстрее ветра»	Упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, в лазанье на гимнастическую стенку; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. Развивать координацию движений при ходьбе по повышенной опоре. Воспитывать нравственные и волевые качества.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 63
25.02.2026		«Наш друг - светофор»	Упражнять в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. Развивать внимание и быстроту движений. Воспитывать нравственные физические качества.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 64
26.02.2026		«Белые снежинки»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. Развивать ловкость и координацию. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 64

Март

Дата планируемая	Дата фактическая	Тема ОД	Содержание ОД	Источник
4.03.2026		«Навстречу Солнышку»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в сохранение равновесия по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжке, эстафету с мячом. Развивать внимание и быстроту движений. Воспитывать нравственные физические качества.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 72
5.03.2026		«Разноцветные мячи»	Упражнять в сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Развивать координацию движений при ходьбе по повышенной опоре. Воспитывать желание преодолевать трудности.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 73
10.03.2026		«Лягушата»	Закрепить упражнение в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом. Развивать ловкость и координацию. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 73
11.03.2026		«Мы – веселые ребята»	Упражнять ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом. Развивать координацию движений и глазомер. Воспитывать нравственные и	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез,

			волевые качества.	2014. – стр. 74
12.03.2026		«В стране Здоровья»	Упражнять в прыжках, ползании; задания с мячом. Развивать ловкость и координацию. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 75
18.03.2026		«Весенняя капель»	Упражнять в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом. Развивать внимание и быстроту движений. Воспитывать нравственные физические качества.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 76
24.03.2026		«Необычные мешочки»	Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, в ползании, в сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Развивать координацию движений при метании. Воспитывать желание преодолевать трудности.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 78
25.03.2026		«Путешествие в Играй-город»	Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; в ползании; в сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Развивать внимание и быстроту движений. Воспитывать нравственные физические качества.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 78
27.03.2026		«Сова и мышки»	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. Развивать ловкость и координацию. Воспитывать интерес к	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.:

			занятиям физкультурой.	Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 79
31.03.2026		«Весенняя эстафета»	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Развивать координацию движений при лазании на гимнастическую стенку. Воспитывать желание преодолевать трудности.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 80

Апрель

Дата планируемая	Дата фактическая	Тема ОД	Содержание ОД	Источник
1.04.2026		«Природа просыпается»	Закрепить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Развивать координацию, точность и ловкость в движениях. Воспитывать смелость и решительность.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 81
2.04.2026		«Перебежки»	Повторить упражнения в равновесие, в прыжках, с мячом. Развивать силу броска. Воспитывать чувство уверенности в своих движениях.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 82
14.04.2026		«Весенняя капель»	Повторить игровые упражнения с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду.

			Развивать ловкость при катании мяча друг другу; развивая координацию движений. Воспитывать интерес к физической культуре.	Подготовительная к школе группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 82
15.04.2026		«В гости к Красной Шапочке»	Упражнять в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. Закрепить упражнения в ходьбе и беге. Развивать координацию, точность и ловкость в движениях. Воспитывать смелость и решительность.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 83
16.04.2026		«Зайчата-прыгуны»	Упражнять в прыжках в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги), в перебрасывание мяча друг другу. Развивать силу броска. Воспитывать чувство уверенности в своих движениях.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 84
21.04.2026		«На лесной опушке»	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках. Развивать ловкость и координацию движений. Воспитывать интерес к физической культуре.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 84
23.04.2026		«Воробьи и галки»	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по двое); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. Развивать силу броска. Воспитывать чувство уверенности в своих движениях.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 85

28.04.2026		«Гуляем в лесу»	Упражнять в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. Развивать координацию, точность и ловкость в движениях. Воспитывать смелость и решительность.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 86
29.04.2026		«Охотники»	Повторить бег на скорость; упражнять в задании с прыжками, в равновесии. Развивать ловкость и координацию движений в прыжках. Воспитывать чувство уверенности в своих движениях.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 86
30.04.2026		«Весенние птички»	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. Развивать внимание и быстроту движений. Воспитывать нравственные физические качества.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 87

Май

Дата планируемая	Дата фактическая	Тема ОД	Содержание ОД	Источник
6.05.2026		«Здравствуй, май!»	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед по одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. Развивать координацию, точность и ловкость в движениях. Воспитывать смелость и решительность.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 88

7.05.2026		«Гуляем по городу»	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стену. Развивать внимание и быстроту движений. Воспитывать нравственные физические качества.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 89
12.05.2026		«Мой друг – мяч»	Упражнять в продолжительном беге; в перебрасывании мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнения в равновесии с дополнительным заданием. Развивать ловкость и координацию движений в прыжках. Воспитывать чувство уверенности в своих движениях.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 90
13.05.2026		«Навстречу лету»	Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. Развивать координацию, точность и ловкость в движениях. Воспитывать смелость и решительность.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 90
14.05.2026		«Великаны и гномы»	Упражнять в прыжках в длину с разбега (разбег с 3-4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги); повторить упражнения с мячом. Развивать внимание и быстроту движений.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 91

			Воспитывать нравственные физические качества.	
20.05.2026		«Бабочки»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках. Развивать ловкость и координацию движений в прыжках. Воспитывать чувство уверенности в своих движениях.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 92
21.05.2026		«Разноцветные машины»	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. Развивать координацию, точность и ловкость в движениях. Воспитывать смелость и решительность.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 92
26.05.2026		«Мы – спортсмены»	Упражнять в метании мешочков на дальность, в лазанье под шнур, в равновесии. Развивать ловкость и координацию движений при метании. Воспитывать чувство уверенности в своих движениях.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 93
27.05.2026		«Ловкие прыгуны»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками. Развивать внимание и быстроту движений. Воспитывать нравственные физические качества.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 94
28.05.2026		«В мире животных»	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в	Л.И. Пензулаева. Физическая

			сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. Развивать координацию, точность и ловкость в движениях. Воспитывать смелость и решительность.	культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2014. – стр. 96
--	--	--	--	--

6. Культурно-досуговые мероприятия

Сроки	Мероприятие
сентябрь	Физкультурный досуг на тему: «В гости к Мишке» (2 младшая группа)
сентябрь	Физкультурное развлечение «Мы сильные и смелые!» (средняя группа)
сентябрь	Физкультурное развлечение на тему: «Мы – за здоровый образ жизни!» (старшая группа)
сентябрь	Физкультурное развлечение на тему: «За здоровьем в детский сад!» (подготовительная группа)
октябрь	Физкультурное развлечение «На лесной полянке» (2 младшая группа)
октябрь	Физкультурное развлечение «На лесной полянке» (средняя группа)
октябрь	Физкультурный досуг «В гости к Лесовичку» (старшая и подготовительная группа)
ноябрь	«На птичьем дворе» (младшая группа)
ноябрь	«В гостях у сказки» (средняя группа)
ноябрь	«Мама, папа я - спортивная семья» (старшая группа, подготовительная группа)
декабрь	«Царство снежинок» (младшая группа)
декабрь	«Снеговик нас ждет на праздник» (средняя группа)
декабрь	«Зимние состязания» (эстафеты) (старшая группа)
декабрь	«Новогодние веселые старты» (подготовительная группа)
январь	«Загадочный лес»

	(младшая группа)
январь	«Новогодние сюрпризы» (средняя группа)
январь	Физкультурный праздник «Как нам весело зимой». (старшая и подготовительная группа)
февраль	«Веселый клоун» (младшая группа)
февраль	«Самые смелые, ловкие, умелые» (средняя группа)
февраль	«Школа молодого бойца» (весёлые старты совместно с папами) (старшая группа)
март	«Путешествие колобка» (младшая группа)
март	«Волшебное превращение» (средняя группа)
март	«Город здоровья» (старшая и подготовительная группа)
апрель	«Весенние кораблики» (младшая группа)
апрель	«Игра путешествие на планету веселых мячей» физкультурный досуг (средняя группа)
апрель	«Любим спортом заниматься» (старшая и подготовительная группа)
май	«Теплым, солнечным деньком» (младшая группа)
май	«В гости к солнышку» (средняя группа)
май	Соревнования на велосипедах в день велосипедного спорта (старшая и подготовительная группа)
июнь	«Здравствуй, лето!» (младшая группа)
июнь	Физкультурный досуг на тему: «Лето красное. лето жаркое!» (средняя группа)
июнь	«Веселые старты» (старшая и подготовительная группа)
июль	«Летние олимпийские игры» (средняя группа)
июль	Спортивный праздник на тему: "Мы за солнышком шагаем» (старшая и подготовительная группа)
август	Физкультурный досуг на тему: «Лето, до свидания!» (средняя группа)
август	Физкультурное развлечение на тему: «Прощай, летняя пора!» (старшая и подготовительная группа)

7. Список методической литературы

1. Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа - М., Мозаика - Синтез, 2015.
2. Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа - М., Мозаика- Синтез, 2014.
3. Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. - М., Мозаика - Синтез, 2014.
4. Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. - М., Мозаика - Синтез, 2014.
5. Ю.А. Кириллова. КАРТОТЕКА ПОДВИЖНЫХ ИГР В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ НА ПРОГУЛКЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ТНР с 6 до 7 лет. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС»,2018.(методический комплект программы Н.В Нецевой).
6. Ю.А. Кириллова. КАРТОТЕКА ПОДВИЖНЫХ ИГР В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ НА ПРОГУЛКЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ТНР с 5 до 6 лет. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС»,2018.(методический комплект программы Н.В Нецевой).
7. Ю.А. Кириллова. ПАРЦИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В ГРУППЕ КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ТЕЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ (ОНР) с 3-7. – Изд.2-е ,перераб. И доп. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС»,2019.(методический комплект программы Н.В Нецевой).
8. Л.И. ПЕНЗУЛАЕВА ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА комплексы упражнений от рождения до школы 4-5 лет МОЗАЙКА СИНТЕЗ МОСКВА , 2019 .
9. Л.И. ПЕНЗУЛАЕВА ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА комплексы упражнений от рождения до школы 3-4 лет МОЗАЙКА СИНТЕЗ МОСКВА , 2019 .
10. Л.И. ПЕНЗУЛАЕВА ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА комплексы упражнений от рождения до школы 6-7 лет МОЗАЙКА СИНТЕЗ МОСКВА , 2019 .
11. Л.И. ПЕНЗУЛАЕВА ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА комплексы упражнений от рождения до школы 5- 6 лет МОЗАЙКА СИНТЕЗ МОСКВА , 2019 .
12. Т.Е. Харченко Утренняя гимнастика в детском саду: для занятий с детьми 5-7 лет. – М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ , 2016
13. Э.Я. СТЕПАНЕНКОВА сборник подвижных игр для детей с детьми 2-7 лет издательство МОЗАЙКА – СИНТЕЗ МОСКВА , 2019
14. О.Е.ГРОМОВА ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ . 2-Е ИЗД.,ИСПР. И ДОП. – М. :ТЦ СФЕРА ,2018.(БУДЬ ЗДОРОВ ДОШКОЛЬНИК)

15. Л.И. ПЕНЗУЛАЕВА ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА комплексы упражнений от рождения до школы 3-7 лет МОЗАЙКА СИНТЕЗ МОСКВА , 2018 .
16. Е.А. Каралашвили. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 3-5 лет - М., ТЦ Сфера, 2002
17. Е.А. Каралашвили. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет - М., ТЦ Сфера, 2002