

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 145 комбинированного вида
Центрального района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 145
Центрального района СПб

Протокол от 31.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом заведующего
ГБДОУ детским садом № 145
Центрального района СПб

_____ Л.Р. Березин

Приказ от 31.08.2023 № 49-ОД

с учетом мнения Совета родителей
(законных представителей) воспитанников
ГБДОУ детского сада № 145
Центрального района СПб

Протокол от 30.08.2023 № 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД
инструктора по физической культуре групп среднего, старшего и
подготовительного возраста компенсирующей направленности

по реализации
адаптированной образовательной программы
дошкольного образования для обучающихся с ЗПР
ГБДОУ детского сада № 145 Центрального района СПб

Инструктор по физической культуре:
Ерегина Ольга Юрьевна

высшая квалификационная категория

Санкт – Петербург
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ		
1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Планируемые результаты освоения/реализации РП	5
1.3.	Значимые характеристики обучающихся групп	7
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	18
2.1.	Основное содержание области физическое развитие	18
2.2.	Перспективное планирование образовательной деятельности	20
2.3.	Расписание занятий групп	84
2.4.	Планирование взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся	85
2.5.	Планирование взаимодействия с педагогами	87
2.6.	Коррекционно-развивающая работа	87
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	89
3.1.	Режим дня	89
3.2.	Режим двигательной активности	93
3.3.	Выписка из Календарного плана воспитательной работы	96
3.4.	Особенности созданной РППС, отражающей специфику музыкально-спортивного зала	99
3.5.	Перспективное годовое планирование реализации тематических проектов	102
4.	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ	103
ПРИЛОЖЕНИЯ		
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	Нормативно-правовое обеспечение Программы	106
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	Методическое обеспечение Программы	109
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	Тематические проекты	111

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее - РП) групп компенсирующей направленности образовательной области «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» – документ учебно-методической документации адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с задержкой психического развития ГБДОУ детского сада № 145 Центрального района СПб (далее - Программа).

РП разработана на основании локального акта ГБДОУ детского сада №145 «Положение о рабочей программе педагогов Образовательного учреждения», в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС ДО), Федеральной адаптированной образовательной программой дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее – ФАОП ДО).

РП определяет компоненты Программы, фиксируя необходимые для планирования образовательного процесса:

элементы Целевого раздела (планируемые результаты и характеристику обучающихся с ЗПР групп);

содержание образовательной области «Физическое развитие» Содержательного раздела с учётом возрастного контингента обучающихся и их индивидуальных образовательных потребностей, распределение тематического планирования; определяет систему взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями (законными представителями) обучающихся групп;

компоненты Организационного раздела Программы, регламентирующие вопросы организации режима дня, режима двигательной активности, планирования развивающей предметно-пространственной среды музыкально-спортивного зала и календарного плана воспитательной работы.

РП разработана педагогом на 2023-2024 учебный год в соответствии с учебным планом, календарно-учебным графиком и календарным планом воспитательной работы на 2023/2024 учебный год (с учетом режима работы образовательного учреждения в летний период).

Часть компонентов Содержательного и организационного разделов РП формируется по триместрам учебного года:

№ триместра	Месяцы		
I	сентябрь	октябрь	ноябрь

II	декабрь	январь	февраль
III	март	апрель	май
IV	июнь	июль	август

РП направлена на охрану и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее (физическое, социально-личностное, познавательно-речевое, художественно-эстетическое) развитие; обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста; строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми; основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса, принципах целостности и интеграции дошкольного образования; осуществление образовательного процесса в двух основных организационных моделях, включающих:

- совместную деятельность взрослого и детей, самостоятельную деятельность детей;
- учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;
- преемственность с примерными основными общеобразовательными программами общего образования;
- на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка, создания равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности.
- создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;
- на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

1.2. Планируемые результаты освоения/реализации РП

Реализация образовательных целей и задач РП направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития дошкольников с ЗПР. Так же учитываются характеристики физического развития обучающихся.

Планируемые результаты, как изложение возможных достижений обучающихся на этапе освоения Программы представлены в таблице 1 в виде ссылки на пункты и страницы ФАОП ДО. К гиперссылке (выделенный текст) прикреплен файл Приложения 1 «Целевые ориентиры» Программы.

Таблица 1

Название раздела ФАОП ДО		пункты	страницы
II. Целевой раздел ФАОП ДО			
Целевые ориентиры реализации АОП ДО для обучающихся с ЗПР.		<i>n.10.4.5</i>	<i>стр.54</i>
Возраст обучающихся с ЗПР	к 5 годам	<i>n.10.4.5.3</i>	<i>стр. 58-60</i>
	к 7-8 годам	<i>n.10.4.5.4</i>	<i>стр. 58-62</i>

Планируемые результаты реализации программы работы инструктора по физической культуре для обучающихся с ЗПР:

Средняя группа:

- 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).
- Частично развиты основные двигательные умения и навыки.

Старшая группа:

- Принимает активное участие в подвижных играх с правилами.
- Обладает физическими качествами (сила, выносливость, гибкость и другое).
- Осваивает координированные движения рук при выполнении действий с конструктором, крупной мозаикой, предметами одежды и обуви.

- Развиты основные двигательные умения и навыки.

Старшая-подготовительная группа:

- 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
- ребёнок проявляет инициативу и самостоятельность в выполнении упражнений.

Подготовительная группа:

- Развиты основные двигательные умения и навыки.
- 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.
- Ребёнок активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми в процессе занятий физической культуры

1.3. Значимые характеристики обучающихся группы

При разработке РП учитывается характеристика обучающихся с ЗПР, представленная в Приложении 5 Программы <http://sad145.my1.ru/index/obrazovanie/0-7>

Так же учитывается характеристика физического развития обучающихся с ЗПР

Особенности физического развития:

Общая характеристика:

1. Наибольшие затруднения у детей вызывает выполнение физических упражнений различной координационной сложности, связанных с ориентировкой в пространстве, точностью движений, глазомером, функцией равновесия.
2. Дети затрудняются выполнять дозированные упражнения, движения с перекрестной координацией, ритмические, ациклические, движения контроля, плохо переключаются с одного движения на другое.
3. Наблюдаются особенности бега: мелкий, семенящий шаг, часто на полусогнутых ногах (несогласованность движений рук и ног), нечеткий ритм беговых шагов, слабое отталкивание и вынос бедра, боковые колебания туловища, дополнительные движения головой, закрепощенность в быстром беге, неумение согласовывать свои действия с действиями других, наталкивание на предметы, запаздывание на сигнал педагога, быстрая утомляемость.
4. При прыжках: – в длину с места – слабый толчек, одновременное отталкивание, прямые ноги в полете, малая траектория, жесткое приземление, часто с потерей равновесия; иногда неумение оттолкнуться одной ногой.
5. Дети с ЗПР долго и не все осваивают технику метания. В 4–5 лет многим детям доступны только элементарные манипуляции с мячом. Старшими дошкольниками с трудом осваивается координация целостного упражнения в метании: неправильное исходное положение, отсутствие широкого замаха, рука в момент выброса не разгибается полностью, перенос веса тела на сзади стоящую ногу, нарушение траектории полета (как правило, вперед – вниз, чаще у девочек), отсутствие слитности движения.
6. Нарушено равновесие, согласованность движений.
7. При лазании часто у многих детей отмечается страх высоты.
8. Затрачивают больше времени на освоение нового двигательного акта, так как у них длительно формируются серии движений.
9. Наблюдается несформированность тонкой моторики кисти, поэтому дети с трудом овладевают навыками самообслуживания, долго не могут научиться застегивать пуговицы, зашнуровывать ботинки, заплетать косички.

10. Страдают физические качества: быстрота, ловкость, точность, сила движений, произвольная регуляция движений, наблюдаются недостатки моторной памяти, пространственной организации движений.

11. Выполняя задания на воспроизведение какого-либо движения или их серий, дошкольники с ЗПР нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части, задерживаются (застревают) в одной позе.

12. Предпочитают подвижные игры, свойственные младшему возрасту. Отмечаются следующие особенности: отсутствие интереса к игре, робость, стеснительность, а чаще гиперактивность, нежелание действовать в команде, неподчинение правилам игр.

13. Наибольшие трудности вызывают двигательные действия, выполняемые по словесной инструкции. Из-за отставания речи дети испытывают затруднения в вербальном программировании предстоящих действий, которые усиливаются эмоциональной неустойчивостью, импульсивным поведением, отвлекаемостью, низким уровнем самоконтроля. 14. Нарушение осанки (в сагиттальной и фронтальной плоскости, плоскостопие). По разным причинам нарушение осанки у детей с ЗПР встречается в 40–75% случаев.

Дети 4-5 лет:

Неустойчивость внимания и снижение работоспособности у детей данной категории имеют индивидуальные формы проявления. Так, у одних детей максимальное напряжение внимания и наиболее высокая работоспособность обнаруживаются в начале выполнения задания и неуклонно снижаются по мере продолжения работы; у других детей наибольшее сосредоточение внимания наступает после некоторого периода деятельности, то есть этим детям необходим дополнительный период времени для включения в деятельность; у третьей группы детей отмечаются периодические колебания внимания и неравномерная работоспособность на протяжении всего выполнения задания. Более сильно нарушено произвольное внимание. В коррекционной работе с этими детьми необходимо придавать большое значение развитию произвольного внимания. Для этого использовать специальные игры и упражнения. У детей с задержкой психического развития наблюдается низкий уровень развития восприятия. Это проявляется в необходимости более длительного времени для приёма и переработки сенсорной информации; в недостаточности, фрагментарности знаний этих детей об окружающем мире; в затруднениях при узнавании предметов, находящихся в непривычном положении, контурных и схематических изображений.

Дети 6-7 лет:

Основные линии развития ребенка старшего дошкольного возраста: совершенствование общей моторики; развитие тонкой ручной моторики и зрительно-двигательной координации; произвольного внимания; формирование систем сенсорных эталонов; сферы образов-представлений; опосредованного запоминания; зрительной ориентировки в пространстве; воображения; эмоционального контроля; совершенствование наглядно-образного мышления; мыслительных операций словесно-логического уровня; внутренней речи; развитие связной речи; речевого общения; продуктивной деятельности; элементов трудовой деятельности; норм поведения; соподчинения мотивов; воли; самостоятельности; способности дружить; познавательной активности; готовности к учебной деятельности.

У детей с ЗПР в соматическом состоянии наблюдаются частые признаки задержки физического развития (недоразвитие мускулатуры, недостаточность мышечного и сосудистого тонуса, задержка роста), запаздывает формирование ходьбы, речи, навыков опрятности, этапов игровой деятельности.

Незрелость функционального состояния ЦНС служит одной из причин того, что дети с ЗПР не готовы к школьному обучению к 7 годам. У них к этому времени, как правило, не сформированы основные мыслительные операции, они не умеют ориентироваться в заданиях, не планируют свою деятельность. Такой ребенок с трудом овладевает навыками чтения и письма, часто смешивает буквы, сходные по начертанию, испытывает трудности при самостоятельном написании текста.

Помимо этого, для планирования образовательной деятельности каждой группы учитываются следующие характеристики (указываются на каждую возрастную группу):

- Для разновозрастных групп - возрастной состав (диаграмма 1);
- гендерный состав (диаграмма 2);
- состав воспитанников по годам обучения (диаграмма 3)
- состав воспитанников по группе здоровья (диаграмма 4)

Диаграмма 1

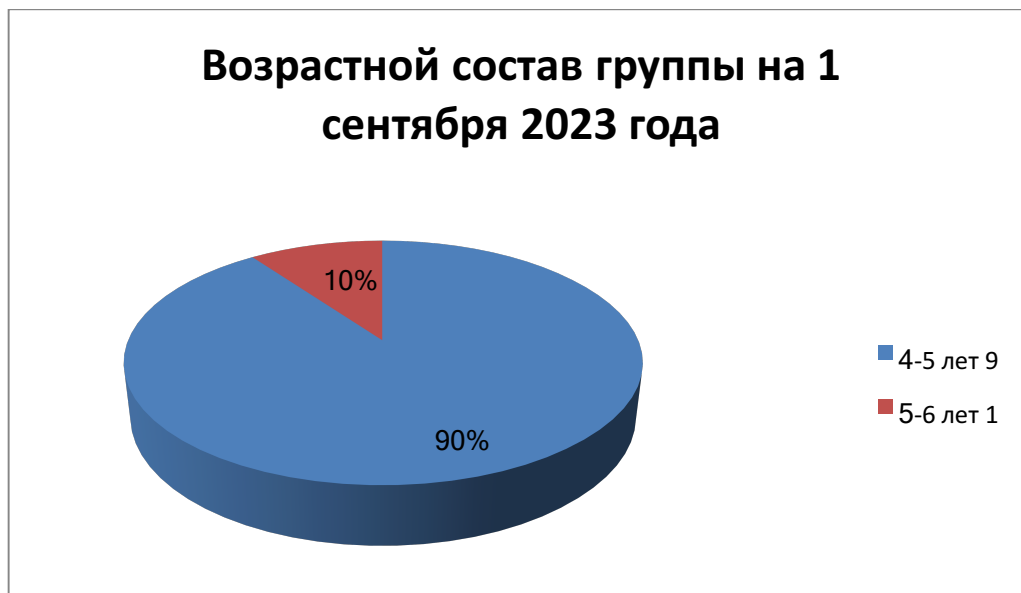


Диаграмма 2

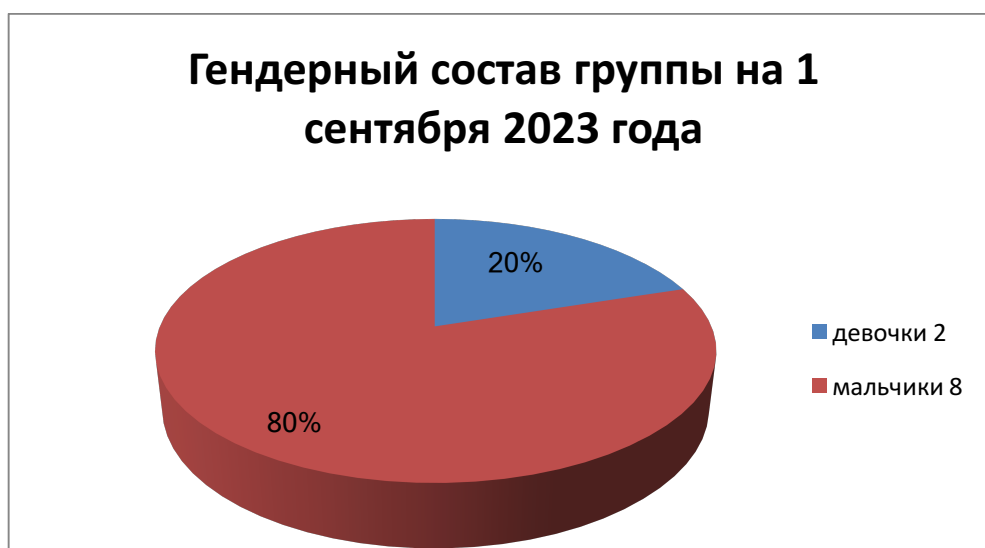


Диаграмма 3

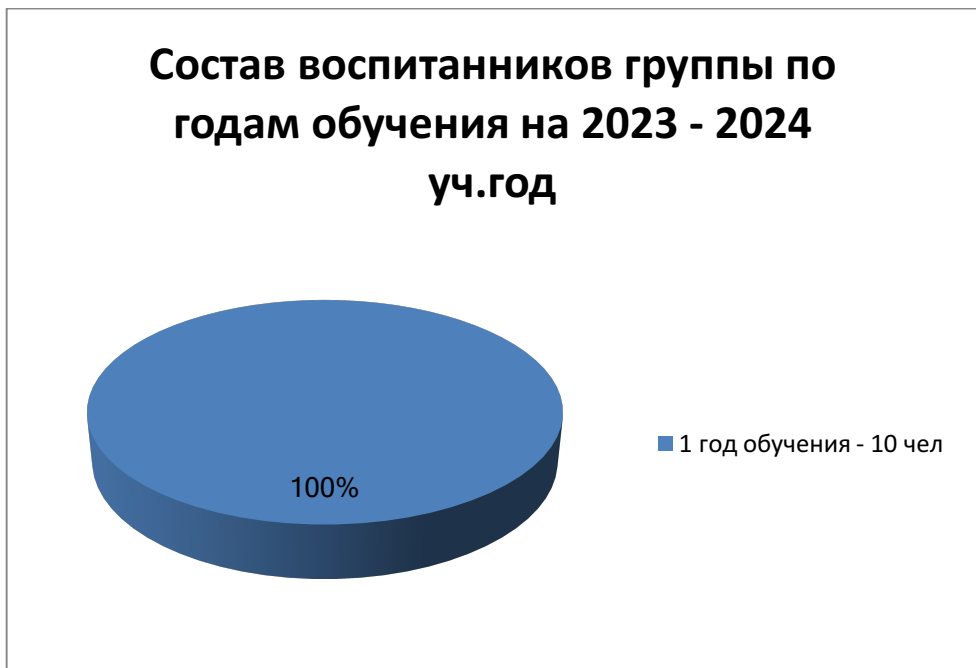
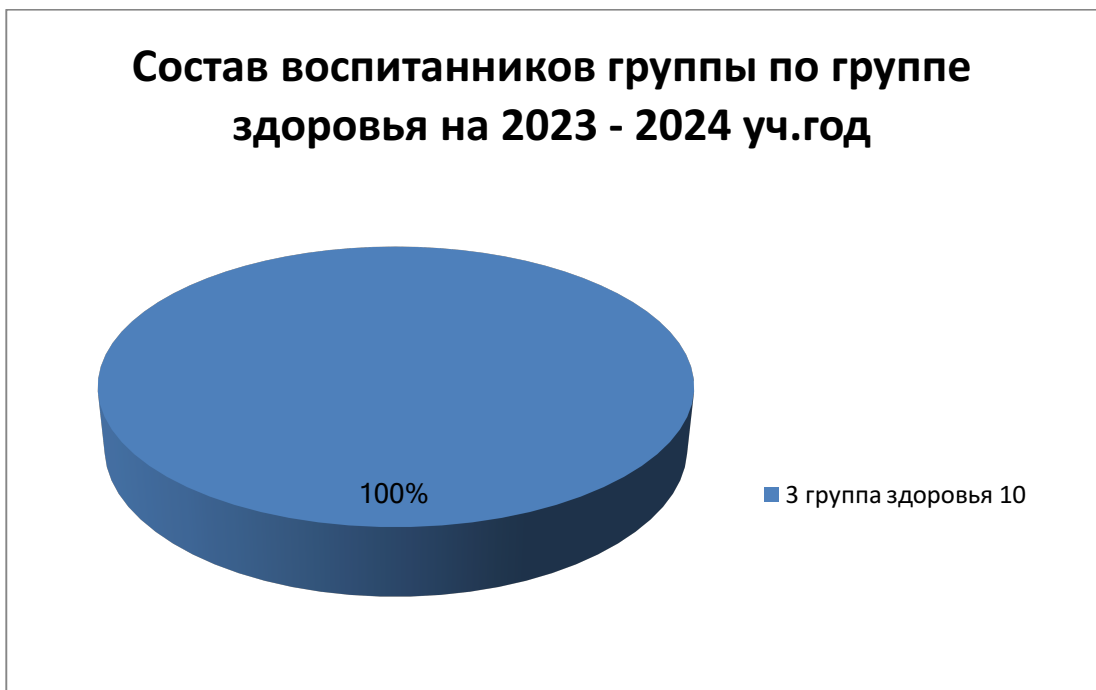


Диаграмма 4



Группа «Улыбка»

Диаграмма 1

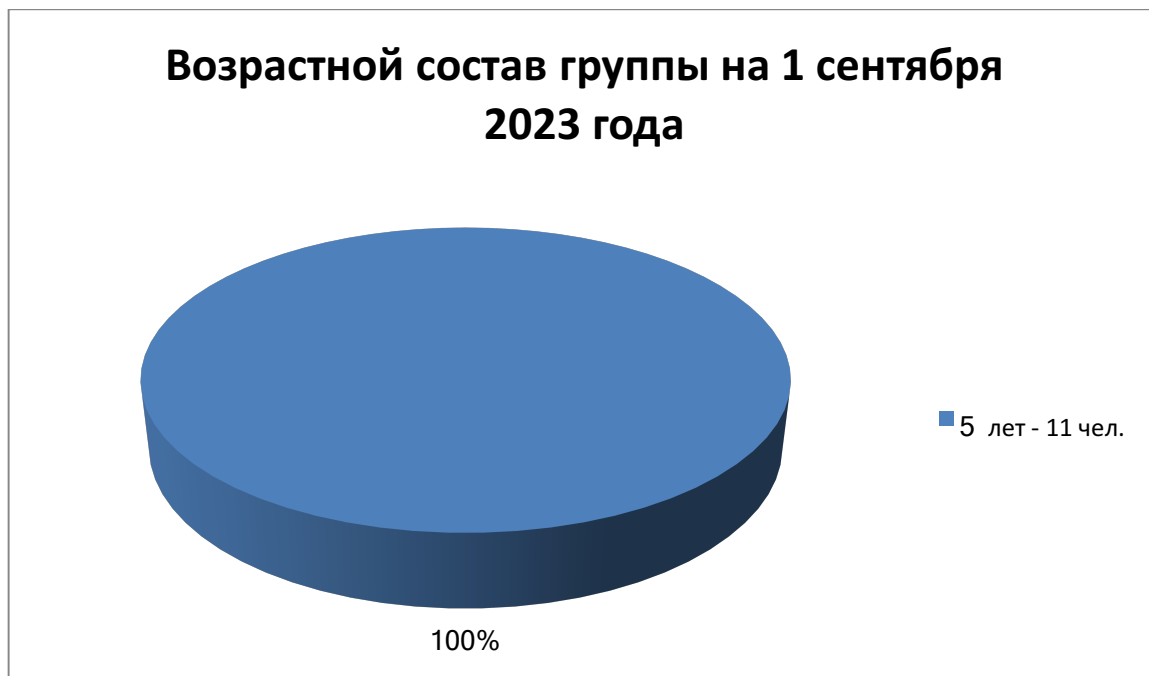


Диаграмма 2

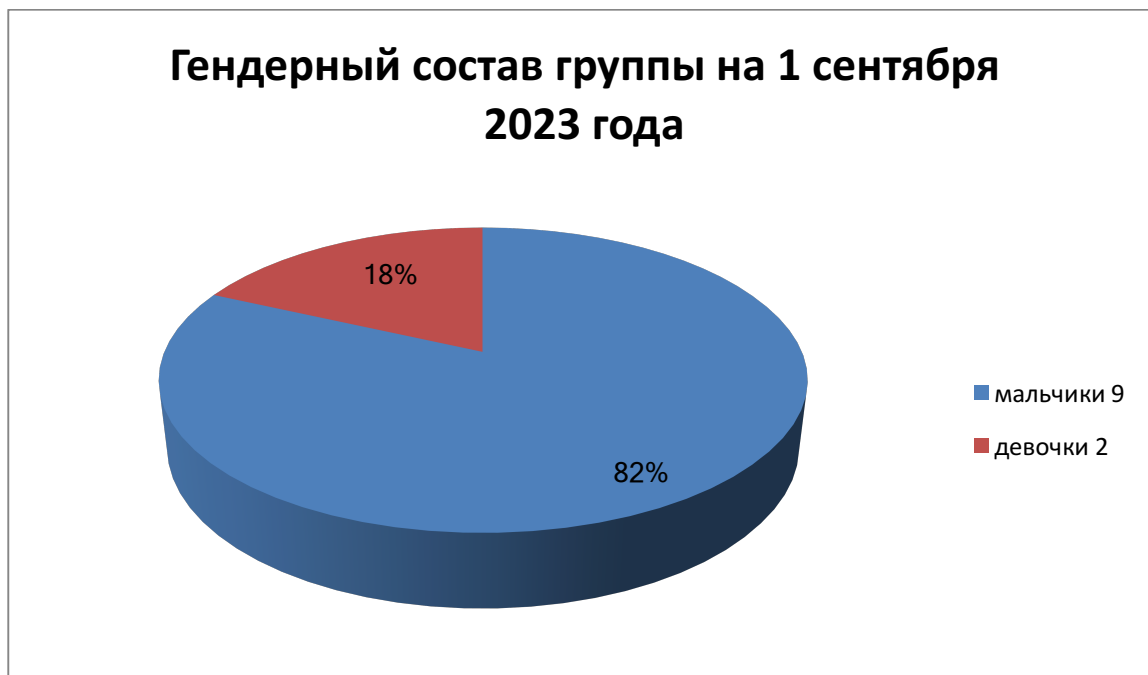
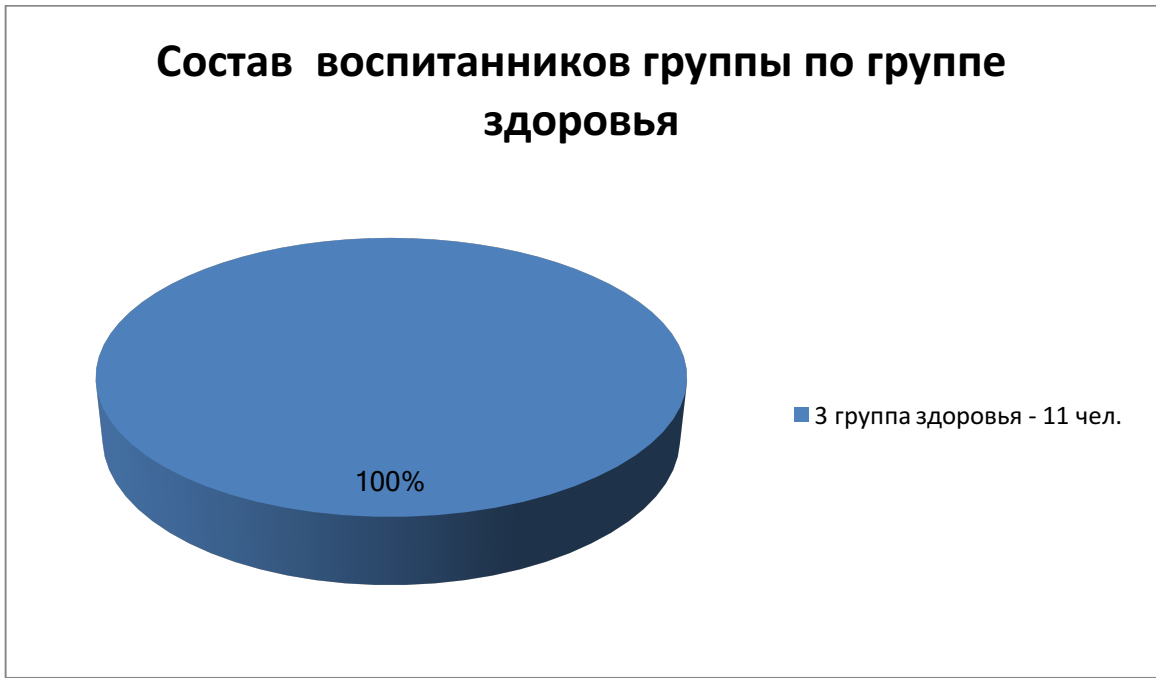


Диаграмма 3



Диаграмма 4



Группа «Солнышко»

Диаграмма 1

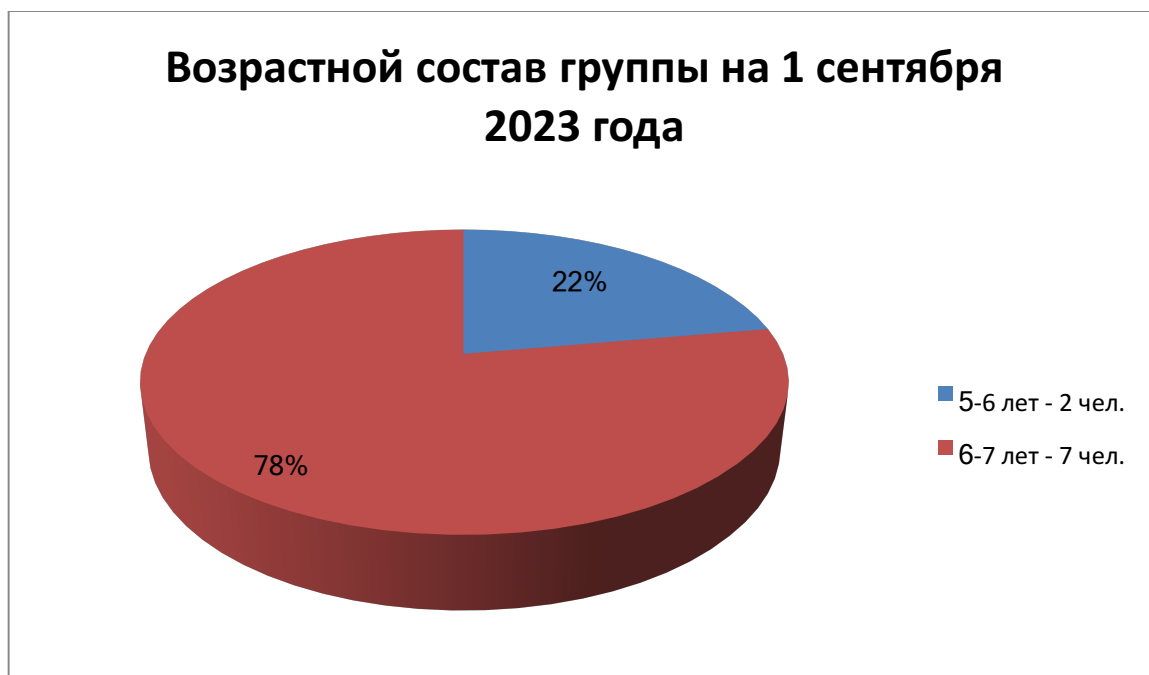


Диаграмма 2

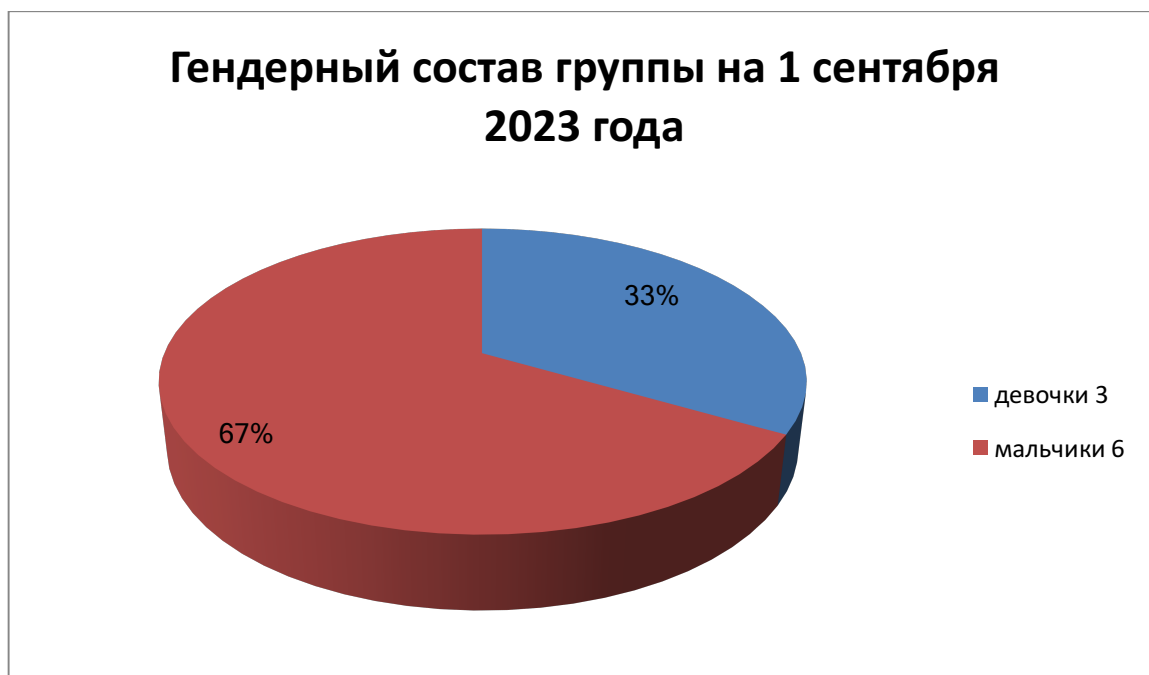


Диаграмма 3

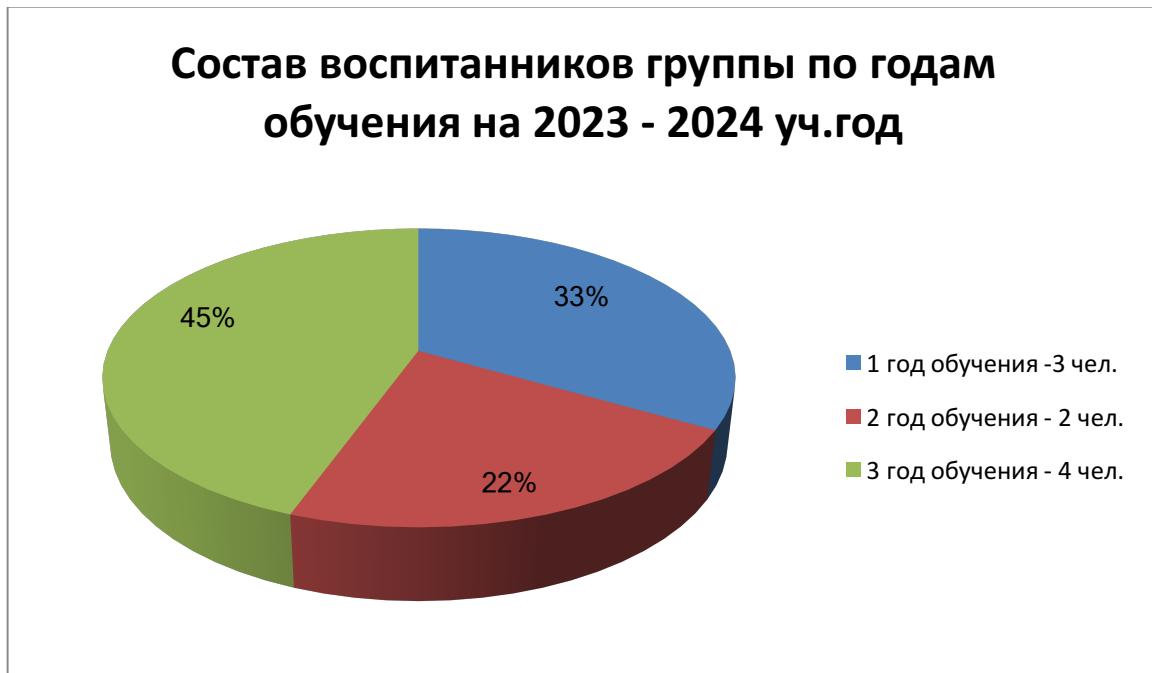
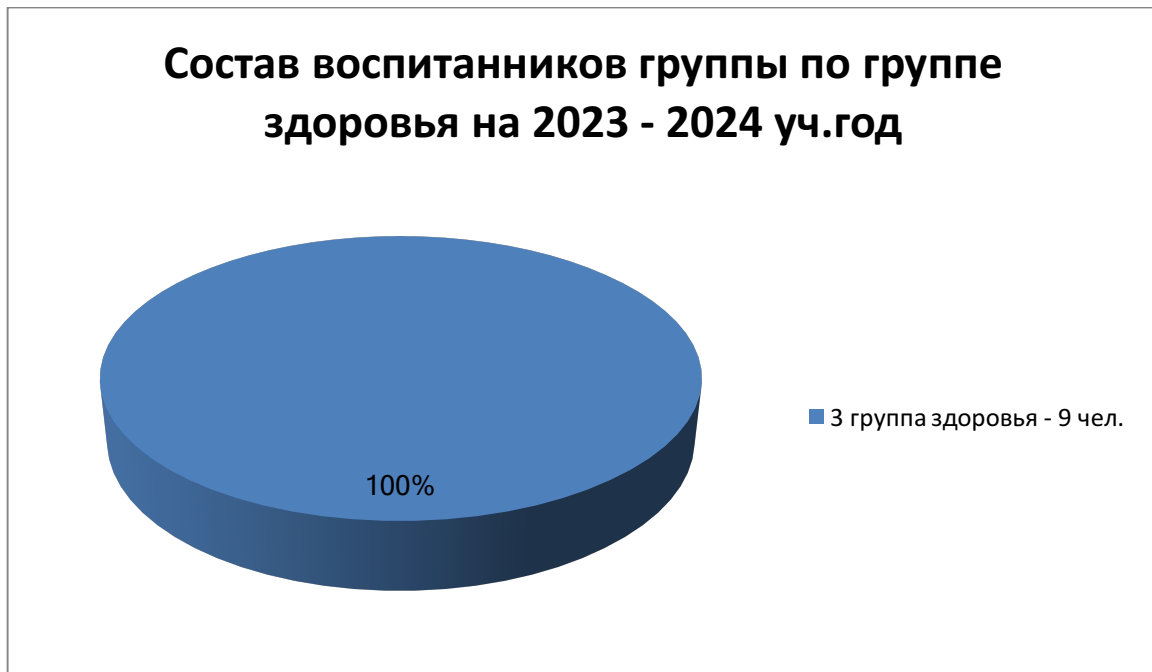


Диаграмма 4



Группа «Радуга»

Диаграмма 1

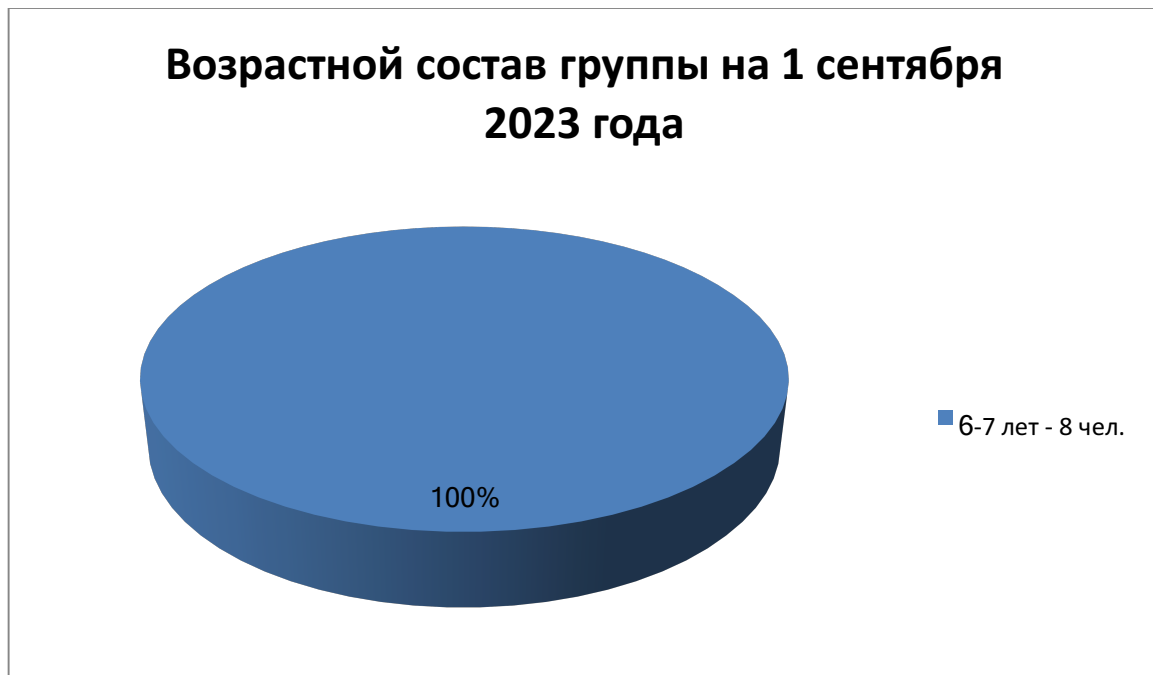


Диаграмма 2

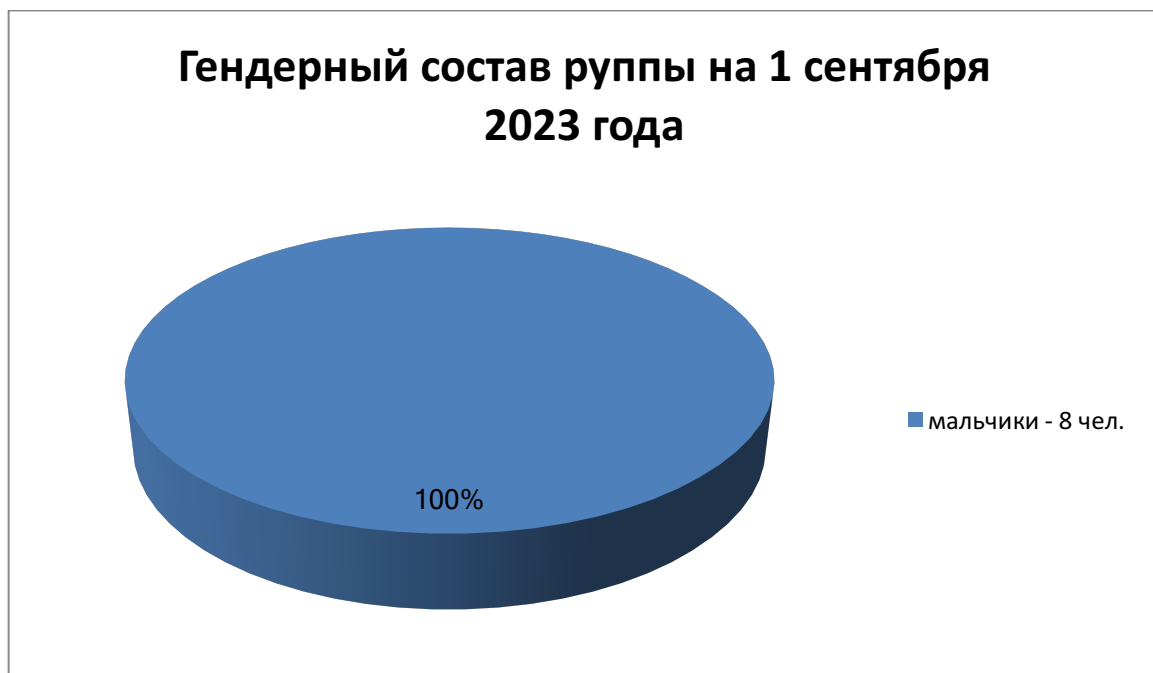
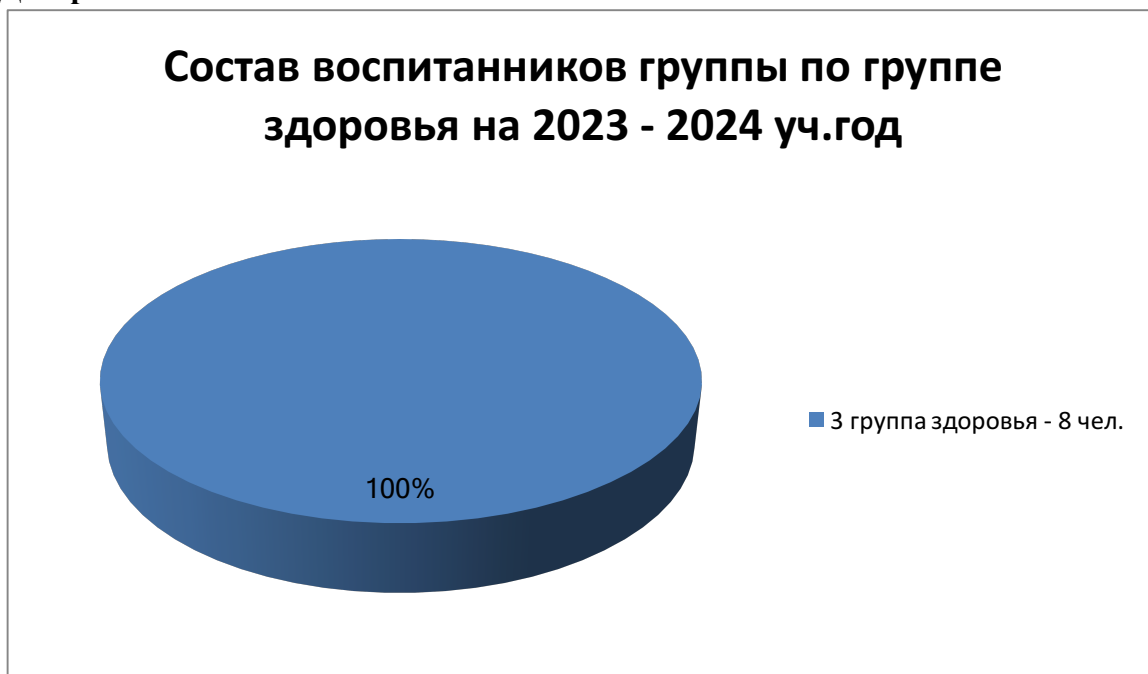


Диаграмма 3



Диаграмма 4



2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Основное содержание образовательной области физическое развитие

Задачи и содержание образовательной деятельности в области физического развития, предусмотренные для освоения в каждой возрастной группе обучающихся с ЗПР в возрасте от четырех до семи-восьми лет, представлены в Приложении 2 «Файловый каталог описания образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях ФАОП ДО» Программы. Файлы электронных документов в формате Word (папка, представляющая задачи и содержание по пяти образовательным областям ФАОП ДО):

Папка [«Содержание образовательных областей ФАОП ДО»](#) включает пять файлов, представляющих функциональные карты образовательных областей, каждый из которых объединяет содержание образовательной области ФАОП ДО по возрастной периодизации (4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет). **Задачи и содержание образовательной области физическое развитие детей дошкольного возраста в пункте 5.**

В таблице 2 представлены ссылки на страницы и пункты и ФАОП ДО

Таблица 2

Возраст воспитанников	Задачи и содержание образовательной деятельности	Ссылки на задачи		Ссылки на содержание	
		№ пунктов и нумерация задач	№ страниц	№ пунктов и нумерация подпунктов	№ страниц
Физическое развитие		34.4.6			стр. 344-353
Дошкольный возраст					
от 4-х до 5-ти лет	общий объём	34.4.6	34.4.6	стр. 344-345	стр. 344-345
	формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	34.4.6	стр. 345	34.4.6.2.	стр. 346
	физическая культура	34.4.6	стр. 347	34.4.6.6.	стр. 348-350
от 5-ти до 6-ти лет	общий объём	34.4.6	34.4.6	стр. 344-345	стр. 344-345
	формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	34.4.6	стр. 345	34.4.6.3.	стр. 346
	физическая культура	34.4.6	стр. 347	34.4.6.7.	стр.

					350-351
от 6-ти до 7-ми лет	общий объём	34.4.6	34.4.6	стр. 344-345	стр. 344-345
	формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	34.4.6	стр. 345	34.4.6.4.	стр. 346-347
	физическая культура	34.4.6	стр. 347	34.4.6.8.	стр. 351-353

2.2. Перспективное планирование образовательной деятельности

Средняя группа

Таблица 3

Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Сентябрь	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
	Задачи			
	1. Формировать умение выполнять ходьбу и бег между предметами 2. Развивать координационные способности 3. Развивать ловкость, быстроту 4. Учить напрягать и расслаблять отдельные мышцы 5. Развивать интерес к занятиям физической культурой			
	Планируемые результаты			
	Владеет основными видами движений и выполняет команды «вперед, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении.			
	Виды детской деятельности			
	1-я часть Вводная	Активация БАД (биологически активных точек). Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей.		
ОРУ	Без предмета	С мячами	Без предмета	С обручем

	<p>2-я часть Основные движения</p>	<p>1) Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3 м, ширина – 15 см).</p> <p>2) Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).</p> <p>3) Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10 см).</p> <p>4) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p>	<p>1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.</p> <p>3. Повтор подпрыгивания.</p> <p>4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу.</p>	<p>1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение стоя на коленях.</p> <p>2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах.</p>	<p>1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе.</p> <p>3. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах.</p>
	<p>3-я часть Подвижные игры</p>	<p>«Найди себе пару»</p>	<p>«Пробеги тихо»</p>	<p>«Найди себе пару»</p>	<p>«Пробеги тихо»</p>

Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Октябрь	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12	
	Задачи				
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить ориентировке в пространстве при изменении направления движения 2. Обучать толчку двумя ногами одновременно 3. Развивать выразительность и пластичность выполнения движения 4. Развивать умение управлять своим телом (равновесие, координация) 5. Воспитывать у детей интерес и желание выполнять физические упражнения 				
	Планируемые результаты				
	Знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом».				
	Виды детской деятельности				
	1-я часть Вводная	Активация БАД (биологически активных точек). Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках.			
	ОРУ	Без предмета	Со скакалками	С мячами	Без предмета
2-я часть Основные движения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по гимнастической 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подлезание под шнур, с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов. 4. Игровое задание «Кто быстрее?» (прыжки на двух ногах с 	

		<p>двух ногах до предмета.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах до шнура, перешагнуть и пойти дальше.</p>	<p>исходное положение – стоя на коленях.</p> <p>3. Прокатывание мяча по гимнастической скамейке.</p>	<p>скамейке с перешагиванием предметов.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами положенными в две линии.</p>	<p>продвижением вперед).</p>
	3-я часть Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Море волнуется»	«Найди и промолчи»	«Мыши за котом». (ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой)

Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
Ноябрь	Задачи			
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать осанку, укреплять мышечную систему 2. Развивать координацию движений 3. Укреплять здоровье детей 4. Воспитывать положительное отношение к занятиям физической культурой 5. Создавать положительный эмоциональный фон во время занятий физической культурой 			
	Планируемые результаты			

Знает о пользе закаливания; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняется ролями в процессе игры.				
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Активация БАД (биологически активных точек). Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления, высоко поднимая колени, бег враспынную, с остановкой на сигнал.			
ОРУ	Без предмета	С мячами	Без предмета	С обручем
2-я часть Основные движения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5 метра). 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через предметы. 4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2 метра). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3 метра). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по канату (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги, руки на поясе. 2. Прыжки через предметы (взмах рук.) 3. Ходьба по канату (по кругу). 4. Прыжки через предметы. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игровое задание «Переправься через болото», «Сбей кеглю».

	3-я часть Подвижные игры	«Быстрее к своему флажку»	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Кот и мыши»
--	---	---------------------------	-------------------	----------------	--------------

Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Декабрь	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12	
	Задачи				
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать ориентировку в пространстве, быстроту реакции на сигнал 2. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений 3. Развивать общую и мелкую моторику 4. Воспитывать положительное отношение к занятиям ФК 5. Воспитывать внимание 				
	Планируемые результаты				
	Владеет техникой выполнения дыхательных упражнений и самостоятельно выполняет их, умеет выполнять дыхательные упражнения во время ходьбы и бега, соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям.				
	Виды детской деятельности				
	1-я часть Вводная	Активация БАД (биологически активных точек). Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне.			
	ОРУ	Без предмета	С мячами	С обручем	С гимнастическими палками

	2-я часть Основные движения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки со скамейки (20 см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25 см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба по ограниченной площади опоры 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. <p>Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом). 6. Перепрыгивание через предметы на двух ногах. 7. Ходьба с перешагиванием через рейки высотой 25 см от пола.
	3-я часть Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Море волнуется»	«Кот и мыши»
Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12	
Январь	Задачи				
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать динамическое равновесие 2. Развивать толчок с двух ног 3. Коррекция плоскостопия 				

4. Формирование правильной осанки 5. Воспитывать умение соблюдать правила игры				
Планируемые результаты				
Владеет умением двигаться между предметами, умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; знает понятие «дисциплина» и умеет ее соблюдать; владеет навыком самомассажа, проявляет интерес к участию в музыкальных играх.				
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Активация БАД (биологически активных точек). Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу, с выполнением заданий.			
ОРУ	С мячом	С косичкой	С обручем	Без предмета
2-я часть Основные движения	<ul style="list-style-type: none"> – Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками. – Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната. – Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. – Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отбивание мяча о пол (10-12 раз) фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая через него 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пойти дальше, спрыгнув. 2. Перешагивание через кубики. 3. Ходьба с перешагиванием через гимнастические палки (высота 25 см от пола). 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу).

			слева и справа (2-3 раза).	спрыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»	
	3-я часть Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Быстрее к своему флажку»	«Пробеги тихо»	«Кот и мыши»

Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
Февраль	Задачи			
	1. Развивать равновесие 2. Учить выполнять упражнения в движении 3. Закреплять умение толкаться с двух ног 4. Повышать положительный эмоциональный фон 5. Воспитывать чувство товарищества			
	Планируемые результаты			
	Умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через предметы; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке проведения занятий и игр;			
	Виды детской деятельности			

1-я часть Вводная	Активация БАД (биологически активных точек). Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между предметами. Бег враспынную.			
ОРУ	Без предмета	С мячом	С гимнастическими палками	Без предмета
2-я часть Основные движения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Ходьба по скамейке на носках. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 3. Прыжки на двух ногах между предметами. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через предметы. 4. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед (2 метра). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске. 2. Игровое задание «перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику» 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.
3-я часть Подвижные игры	«Считай до трех». Ходьба в сочетании с прыжком на счет «три».	«По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному.	«Море волнуется»	«Быстрее к своему флажку»

Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Март	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12	
	Задачи				
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить правильно держать осанку 2. Развивать координацию движений 3. Развивать ловкость, прыгучесть 4. Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук 5. Воспитывать интерес и желание выполнять физические упражнения 				
	Планируемые результаты				
	Умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега, по наклонной доске; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет соблюдать правила подвижной игры.				
	Виды детской деятельности				
	1-я часть Вводная	Активация БАД (биологически активных точек). Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, подскоком, в рассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу). С выполнением заданий по сигналу.			
	ОРУ	С обручем	С малым мячом	Без предмета	С гимнастическими палками
2-я часть Основные движения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1 метр). 2. Ползание по гимнастической 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. 2. Перешагивание через шнуры (6-8), положенные в одну линию. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске. 2. Перешагивание через предметы. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через 	

		<p>двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2 метра).</p> <p>4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)</p>	<p>скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>3. Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p>	<p>3. Лазание по гимнастической стенке с продвижением вправо, спуск вниз.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, руки на поясе.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p>	<p>набивной мяч.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах через набивные мячи.</p>
	<p>3-я часть Подвижные игры</p>	<p>«Замри». Ходьба в колонне по одному с остановкой на счет «четыре»</p>	<p>«Быстрее к своему флажку»</p>	<p>«Найди и промолчи»</p>	<p>«Пробеги тихо»</p>

Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Апрель	Занятия 1-3		Занятия 4-6		
	Занятия 7-9		Занятия 10-12		
	Задачи				
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать умение метать в горизонтальную цель 2. Закрепить основные виды движений: прыжки, ходьба различными способами 3. Развивать толчковую силу ног 4. Учить напрягать и расслаблять отдельные группы мышц 5. Воспитывать уверенность в себе 				
	Планируемые результаты				
	Соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом», владеет техникой выполнения дыхательных упражнений; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счет.				
	Виды детской деятельности				
	1-я часть Вводная	Активация БАД (биологически активных точек). Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; в рассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием, в рассыпную между предметами не задевая их.			
ОРУ	Без предмета	С мячом	С «косичкой»	Без предмета	
2-я часть Основные движения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочка в горизонтальную цель. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, 	

		3. Метание мячей в вертикальную цель.	3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленным и в один ряд.	обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти.	поставленными в один ряд.
	3-я часть Подвижные игры	«Быстрее к своему флажку»	«Считай до трех». Ходьба в сочетании с прыжком на счет «три».	«Найди себе пару»	«Море волнуется»

Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
Май	Задачи			
	1. Закреплять выполнение основных двигательных навыков 2. Развивать силу 3. Формировать умение понимать и принимать исходное положение, выполнять упражнения согласно тексту 4. Продолжать развивать умение правильно выполнять дыхательные упражнения 5. Коррекция плоскостопия 6. Воспитывать дружеские взаимоотношения			
	Планируемые результаты			
	Владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы правой и левой рукой; выполняет толчек двумя ногами при прыжках. Соблюдает правила игры.			

Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Активация БАД (биологически активных точек). Ходьба и бег, между предметами; ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы; с высоко поднятыми коленями; в полуприседе.			
ОРУ	С мячами	Без предмета	С обручем	Без предмета
2-я часть Основные движения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через скакалку, на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в парах (2-3 метра). 3. Метание правой и левой рукой на дальность. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке. Хват с боков. 3. Прыжки через скакалку. 4. Подвижная игра «Удочка». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пойти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу. 4. Прыжки через скакалку на двух ногах, на месте
3-я часть Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному.	«Быстрее к своему флажку»

Старшая группа

Таблица 4

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12	
Задачи				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей с основными правилами поведения в зале. 2. Формировать умение правильно выполнять основные виды движений 3. Развивать общие координационные способности 4. Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук 5. Воспитывать положительное отношение к занятиям физической культурой 				
Планируемые результаты				
Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры. Проявляет активность при участии в подвижных играх.				
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Активация БАД (биологически активных точек). Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и среднем темпе.			
ОРУ	Без предмета	С гимнастической палкой	С обручем	С мячом
2-я часть Основные движения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 2. Перебрасывание мячей, стоя в 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание мяча вверх. 2. Перебрасывание мяча в парах, двумя руками. 3. Ходьба по гимнастической палке «елочкой», руки на 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перешагивание через предметы. 2. Пролезание в обруч прямо, боком. 3. Ходьба по гимнастической скамейке на пятках. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой.

	<p>шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).</p> <p>3. Бег в среднем темпе до одной минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках.</p>	поясе.	<p>4. Прыжки на двух ногах с мячиком между коленями.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической палке приставным шагом, руки на поясе.</p>	<p>3. Бег в среднем темпе до одной минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической палке «елочкой», руки на поясе.</p>
3-я часть Подвижные игры	«Охотники и утки».	«Удочка».	«Кто самый меткий?».	«Придумай фигуру».

Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
Октябрь	Задачи			
	<p>1. Развивать умение правильно выполнять основные виды движений.</p> <p>2. Учить толчку с двух ног.</p> <p>3. Развитие координации и равновесия.</p> <p>4. Поддерживать стремление к улучшению результатов выполнения физических упражнений.</p> <p>5. Воспитывать выдержку и организованность.</p>			
	Планируемые результаты			
	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); координационно			

правильно выполняет физические упражнения; по словесной корректировке сам исправляет ошибки в движениях; проявляют выдержку и организованность на занятиях.				
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Активация БАД (биологически активных точек). Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, с остановкой по сигналу, бег до 1 минуты, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и среднем темпе.			
ОРУ	С мячом	Без предмета	С «косичкой»	С гимнастической палкой
2-я часть Основные движения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком. 2. Броски мяча двумя руками от груди. 3. Перебрасывание мяча друг другу руками из-за головы. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением различных заданий. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Прыжки на месте с выпрыгиванием вверх. 3. Переползание через препятствия. 4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под гимнастическую палку прямо и боком не касаясь пола. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком). 2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 15-20 см). 3. Перелезание с преодолением препятствий. 4. Ходьба по гимнастической скамейке (различными способами). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча друг другу руками из-за головы. 2. Прыжки на месте с выпрыгиванием вверх. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением различных заданий. 4. Переползание через препятствия.

	3-я часть Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Придумай фигуру».	«Найди и промолчи».	«Эхо».
--	---	---------------	--------------------	---------------------	--------

Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
Ноябрь	Задачи			
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать умение правильно выполнять основные виды движений. 2. Учить толчку с двух ног. 3. Закрепить основные виды движений: прыжки, ползание, подлезание, лазание, ходьба различными способами 4. Совершенствовать умение выполнять общеразвивающие упражнения 5. Воспитывать смекалку, внимание, интерес к занятию 			
	Планируемые результаты			
	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание); уверенно ходит по ограниченной плоскости, в беге и ходьбе изменяет темп и направление движения, уверенно выполняет броски и ловлю мяча, умеет работать в паре.			
	Виды детской деятельности			
	1-я часть Вводная	Активация БАД (биологически активных точек). Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, враспынную, с остановкой по сигналу, бег до 1 минуты, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и среднем темпе. Ходьба и бег с изменением направления.		
ОРУ	С «косичкой»	С мячом	С гимнастической палкой	Без предмета

	2-я часть Основные движения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени. 3. Ловля мяча после подбрасывания и удара его об пол. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на месте, толчком с двух ног. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Ходьба по гимнастической палке приставным шагом, руки на поясе. 4. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в быстром и медленном темпе, с остановкой по сигналу. 2. Подлезание под шнуром боком, прямо, не касаясь руками пола. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 4. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ловля мяча после подбрасывания и удара его об пол. 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. 3. Прыжки на месте, толчком с двух ног. 4. Ходьба по гимнастической палке приставным шагом, руки в стороны.
	3-я часть Подвижные игры	«Не оставайся на полу»	«Море волнуется»	«Удочка»	«Зайцы и волк»

Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Декабрь	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
	Задачи			
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать ориентировку в пространстве, быстроту реакции на сигнал 2. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений 			

3. Развивать общую и мелкую моторику 4. Воспитывать положительное отношение к занятиям ФК 5. Воспитывать внимание				
Планируемые результаты				
Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание); выполняет координационно сложные упражнения, укрепляются мышцы рук и верхнего плечевого пояса, активно работает в паре.				
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Активация БАД (биологически активных точек). Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, враспынную, с остановкой по сигналу, бег до 1 минуты, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и среднем темпе. Ходьба и бег с изменением направления.			
ОРУ	Без предмета	С гимнастической палкой	С обручем	С мячом
2-я часть Основные движения	1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной по гимнастической стенке. 2. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом. 3. Перешагивание через мешочки с высоким подниманием бедра.	1. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Прыжки на правой и левой ноге до обозначенного места. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 4. Ходьба по	1. Лазание по гимнастической стенке до верха. 2. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове.	1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной по гимнастической стенке. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Прыжки на правой и левой ноге до обозначенного места

			гимнастической скамейке с мешочком на голове.	4. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.	
	3-я часть Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Фигурная ходьба»	«Море волнуется»	«Дождик»

Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
Январь	Задачи			
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить основные виды движений: прыжки, ползание, подлезание, лазание, ходьба различными способами 2. Развивать предметную ловкость, динамическое равновесие, координацию 3. Формировать навык выполнения заданий в паре, координируя свои действия и действия партнера 4. Воспитывать уверенность в себе 			
	Планируемые результаты			
	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание); выполняет координационно сложные упражнения, хорошо держит равновесие, активно работает в паре.			
	Виды детской деятельности			
1-я часть Вводная	Активация БАД (биологически активных точек). Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, в рассыпную, бег до 1 минуты, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и среднем темпе. Ходьба и бег с изменением направления, с			

	остановкой по сигналу и выполнением задания.			
ОРУ	Без предмета	С «косичкой»	С обручем	С мячом
2-я часть Основные движения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске. 2. Прыжки на правой, левой ноге между мешочками. 3. Стоя в шеренгах, перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. 4. Ходьба по гимнастической палке приставным шагом, руки на поясе. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание между предметами, подталкивая мяч головой. 2. Подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу. 3. Пролезание в обруч боком. 4. Ходьба с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, руки в стороны. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнастической стенке. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя в шеренгах, перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. 2. Подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу. 3. Ходьба с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, руки в стороны. 4. Ходьба по гимнастической палке приставным шагом, за головой.

	3-я часть Подвижны е игры	«Море волнуется»	«Не оставайся на полу»	«Охотники и утки».	«Быстро передай» (в колонне).
--	--	------------------	------------------------	--------------------	-------------------------------

Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
Февраль	Задачи			
	1. Продолжать обучать ходить и бегать по залу, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными движениями рук и ног 2. Укреплять мышцы стопы и голени, способствовать формированию свода стопы 3. Развивать общие координационные способности 4. Закреплять умение соблюдать темп в ходьбе и беге 5. Воспитывать положительное отношение к занятиям физической культурой			
	Планируемые результаты			
	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание); выполняет координационно сложные упражнения, хорошо держит равновесие, умеет метать в цель одной рукой, умеет ловить мяч одной рукой.			
	Виды детской деятельности			
	1-я часть Вводная	Активация БАД (биологически активных точек). Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, в рассыпную, бег до 1 минуты, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и среднем темпе. Ходьба и бег с изменением направления, с остановкой по сигналу и выполнением задания.		
ОРУ	С «косичкой»	Без предмета	С мячом	С гимнастической палкой

	<p>2-я часть Основные движения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске, бег (со страховкой), спуск шагом. 2. Перепрыгивание через мешочки толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. 3. Ходьба по разным поверхностям (босиком). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Подлезание под палку, затем перешагнуть через нее (высота 40 см). 3. Прыжки на двух ногах через косички. 4. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнастической стенке одним и разными способами. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки над головой. 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд. 4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске, бег (со страховкой). 2. Перепрыгивание через предметы толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. 3. Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой.
	<p>3-я часть Подвижные игры</p>	<p>«Зима» (мороз – стоять, вьюга – бегать, снег – кружиться, метель - присесть).</p>	<p>«Не оставайся на полу».</p>	<p>«Хитрая лиса».</p>	<p>«Море волнуется».</p>

Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Март	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
	Задачи			
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать умение понимать и правильно принимать исходные положения, выполнять упражнения согласно тексту 2. Развивать перекрестную координацию 3. Формировать умение метать в горизонтальную цель 4. Закрепить основные виды движений: прыжки, ползание, подлезание, ходьба различными способами 5. Воспитывать смекалку, внимание, интерес к занятию 			
	Планируемые результаты			
	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание); выполняет координационно сложные упражнения, хорошо держит равновесие, умеет метать в цель одной рукой, умеет ловить мяч одной рукой.			
	Виды детской деятельности			
	1-я часть Вводная	Активация БАД (биологически активных точек). Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, в рассыпную, бег до 1 минуты, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и среднем темпе. Ходьба и бег с изменением направления, с остановкой по сигналу и выполнением задания.		
	ОРУ	С мячом	Без предмета	С «косичкой»
2-я часть Основные движения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Перебрасывание 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 2. Ползание на четвереньках между кеглями. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах между кеглями. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с мешочком на спине. 3. Подлезание под

		мечей с отскоком от пола и ловля двумя руками. 4. Ходьба с перешагиванием через мешочки.	3. Прыжки на двух ногах между кеглями. 4. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.	2. Прыжки правым и левым боком через косички, на одной и двух ногах. 3. Метание мешочка в горизонтальную цель	гимнастическую палку, не касаясь руками пола.
	3-я часть Подвижные игры	«Дождик»	«Фигурная ходьба»	«Хитрая лиса»	«Море волнуется»

Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
Апрель	Задачи			
	1. Формировать умение метать в горизонтальную цель 2. Закрепить основные виды движений: прыжки, ходьба различными способами 3. Развивать толчковую силу ног 4. Учить напрягать и расслаблять отдельные группы мышц 5. Воспитывать уверенность в себе			
	Планируемые результаты			
	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание); выполняет координационно сложные упражнения, хорошо держит равновесие, умеет метать в цель одной рукой, умеет ловить мяч одной рукой.			
	Виды детской деятельности			
1-я часть	Активация БАД (биологически активных точек). Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, враспынную, бег до 1			

	Вводная	минуты, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и среднем темпе. Ходьба и бег с изменением направления, с остановкой по сигналу и выполнением задания.			
	ОРУ	Без предмета	С «косичкой»	С гимнастической палкой	С мячом
	2-я часть Основные движения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 градусов на середине, продолжить движение. 2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком. 3. Подбрасывание маленького мяча одной рукой и ловля одной. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание обруча друг другу. 2. Пролезание в обруч. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 4. Метание мешочков в вертикальную цель. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнастической стенке одним способом. 2. Прыжки через косички слева и справа, продвигаясь вперед. 3. Ходьба по канату боком. Приставным шагом с мешочком на голове. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 градусов на середине, продолжить движение. 3. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком.
	3-я часть Подвижные игры	«Зима» (мороз – стоять, вьюга – бегать, снег – кружиться, метель - присесть).	«Не оставайся на полу».	«Удочка».	«Море волнуется».
Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	

Май	Занятия 1-3		Занятия 4-6		Занятия 7-9		Занятия 10-12		
	Задачи								
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить основные виды движений: прыжки, ходьба различными способами 2. Развивать умение работать в паре 3. Развивать толчковую силу ног 4. Учить напрягать и расслаблять отдельные группы мышц 5. Воспитывать умение соблюдать правила игры 								
	Планируемые результаты								
	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание); выполняет координационно сложные упражнения, хорошо держит равновесие, умеет согласованно работать в паре.								
	Виды детской деятельности								
	1-я часть Вводная		Активация БАД (биологически активных точек). Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, враспынную, бег до 1 минуты, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и среднем темпе. Ходьба и бег с изменением направления, с остановкой по сигналу и выполнением задания.						
	ОРУ	С «косичкой»	С мячом	Без предмета		С гимнастической палкой			
2-я часть Основные движения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мешочки лицом, боком. 2. Прыжки с продвижением 	<ul style="list-style-type: none"> – Ползание по скамейке «по-медвежьи». – Подлезание под гимнастическую палку. – Перебрасывание мяча друг другу от 	<ul style="list-style-type: none"> – Ходьба, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками. – Ползание по гимнастической скамейке на животе, 		<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, на двух ногах 2. Перебрасывание мяча друг другу от груди. 3. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 				

		вперед, с ноги на ногу, на двух ногах. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола.	грудь. 4. Прыжки через косички слева и справа, продвигаясь вперед.	подтягиваясь руками. – Ходьба с перешагиванием через набивные мешочки по скамейке. – Прыжки на левой и правой ноге между кеглями.	
	3-я часть Подвижные игры	«Охотники и утки».	«Удочка».	«Кто самый меткий?».	«Придумай фигуру».

Старше-подготовительная группа

Таблица 5

Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
Сентябрь	Задачи			
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей с основными правилами поведения в зале. 2. Формировать умение правильно выполнять основные виды движений 3. Развивать общие координационные способности 4. Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук 5. Воспитывать положительное отношение к занятиям физической культурой 			

Планируемые результаты				
Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч; перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 3 м).				
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Активация БАД (биологически активных точек). Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м- ходьба, 20 м- бег); бег враспынную; ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах; бег до 60 с; перестроение в колонну по три.			
ОРУ	Без предмета	С обручем	С гимнастической палкой	С мячом
2-я часть Основные движения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку носку (с мешком на голове) 2. Прыжки на двух ногах через шнур. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи. 4. Перебрасывание 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с разбега с доставанием предмета. 2. Подлезание под шнур правым и левым боком. 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя способами (расстояние 4 метра). 4. Упражнение «Крокодил» 5. Прыжки на двух ногах из обруча в 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками. 2. Ползание на животе, подтягиваясь руками 3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый раз под 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками. 2. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние 3 м) 3. Ходьба по гимнастической

		мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние 3 м)	обруч (положение в шахматном порядке)	ногой, на середине скамейки – поворот, приседание и ходьба до конца снаряда.	скамейке с хлопками на каждый раз под ногой, на середине скамейки – поворот, приседание и ходьба до конца снаряда.
	3-я часть Подвижные игры	«Кто быстрее доберется до флажка?»	«Не оставайся на полу» «Вершки и корешки»	«Жмурки» «Найди и промолчи»	- «Быстро передай» (боком) - «Крокодилы» (в парах две команды). - «Фигуры»

Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
Октябрь	Задачи			
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить правильно держать осанку, напрягать и расслаблять мышцы 2. Развивать координацию движений и равновесие 3. Развивать ловкость, прыгучесть 4. Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук 5. Воспитывать интерес и желание выполнять физические упражнения 			
	Планируемые результаты			
	Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч: по прямой, сбоку, между предметами, по полу, подталкивая мяч головой,			

отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках.				
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Активация БАД (биологически активных точек). Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа, на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут.			
ОРУ	С мячами	Без предмета	С обручем	Без предмета
2-я часть Основные движения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине присесть и пойти дальше; боком, приставным шагом с мешком на голове. 2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой (левой) ноге 3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с высоты (40 см). 2. Отбивание мяча одной рукой на месте. 3. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками 4. Пролезание через три обруча, в обруч прямо и боком. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча: по прямой, сбоку, между предметами; по полу, подталкивая мяч головой. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, с мешочком на голове. 4. Прыжки вверх из глубокого приседа 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отбивание мяча одной рукой на месте. 2. Ведение мяча: по прямой, сбоку, между предметами; по полу, подталкивая мяч головой. 3. Прыжки вверх из глубокого приседа

	3-я часть Подвижные игры	«Стоп», «Вершки и корешки»	«Дорожка препятствий», «Фигуры»	«Охотники и утки», «Фигурная ходьба»	«Проведи мяч». «Кто самый меткий?».
Месяц	1-я неделя	2-я неделя		3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6		Занятия 7-9	Занятия 10-12
Ноябрь	Задачи				
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать умение понимать и правильно принимать исходные положения, выполнять упражнения согласно тексту. 2. Решать задачи коррекционной работы по профилактике плоскостопия, опорно-двигательного аппарата. 3. Развивать координационные способности 4. Формировать умение метать в горизонтальную цель 5. Закрепить основные виды движений: прыжки, ползание, подлезание, лазание, ходьба различными способами 6. Воспитывать смекалку, внимание, интерес к занятию 				
	Планируемые результаты				
	Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях, перелезают с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях; ходят по гимнастической скамейке прямо; боком приставным шагом, с перешагиванием через предметы, с поворотами, с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками; бросают предметы в цель из разных И.П. , попадают в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м.				
	Виды детской деятельности				
	1-я часть Вводная	Активация БАД (биологически активных точек). Ходьба и бег в колонне по одному, в рассыпную, парами, с ускорением, «змейкой», между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе до 1,5 мин. Ходьба с выполнением заданий.			

ОРУ	Без предмета	Со скакалками	С мячами	Без предмета
2-я часть Основные движения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по канату боком приставным шагом. 2. Прыжки через шнуры. 3. Эстафета «Мяч водящему». 4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед. 2. Ползание под шнур боком 3. Прокатывание обруча друг другу 4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант, расстояние 3 метра) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 2. Метание горизонтальные цели (расстояние 4 метра) 3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролет по диагонали. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе. 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе. 6. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 7. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур
3-я часть Подвижные игры	«Перелет птиц».	«Эхо»	«Придумай фигуру» (ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями).	«Быстро передай» (в колонне).

Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Декабрь	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12	
	Задачи				
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать навык держать осанку, укреплять мышечную систему 2. Закреплять умение соблюдать темп в ходьбе и беге 3. Развивать общую моторику, координацию движений 4. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость 5. Совершенствовать умение выполнять общеразвивающие упражнения 6. Способствовать развитию интереса к различным видам двигательной деятельности 				
	Планируемые результаты				
	<p>Ходят по гимнастической скамейке, приседая поочередно на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, перебрасывают мяч друг другу из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние 3 метра), отбивают мяч в движении. Лазают по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, прыгают на двух ногах через шнуры, обручи.</p>				
	Виды детской деятельности				
	1-я часть Вводная	Активация БАД (биологически активных точек). Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроение в ходьбе «один-два». Бег в рассыпную, с преодолением препятствий (6-8 брусков), между набивными мячами.			
	ОРУ	Без предмета	С мячом	С гимнастическими палками	С обручем
	2-я часть Основные движения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному. 2. Лазание по гимнастической 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мяча 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по скамейке на встречу друг другу, на середине разоцтись, помогая 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по скамейке на встречу друг другу, на середине

		<p>стенке с переходом на другой пролет.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки. 5. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 	<p>друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние 3 метра).</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Упражнение «Крокодил». 4. Отбивание мяча в ходьбе. 5. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»). 	<p>друг другу.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, обручи. 3. Переползание по прямой – «Крокодил» (расстояние – 3 метра). 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 5. Перебрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка и приседания. 	<p>разоцтись, помогая друг другу.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки. 3. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.
	<p>3-я часть Подвижные игры</p>	<p>эстафета «Передал - садись».</p>	<p>«Перемени предмет».</p>	<p>«Пройди бесшумно».</p>	<p>«Хитрая лиса».</p>

Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Январь	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
	Задачи			
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить умение метать в горизонтальную цель 2. Закрепить основные виды движений: прыжки, ползание, подлезание, лазание, ходьба различными способами 3. Развивать предметную ловкость, динамическое равновесие, координацию, толчковую силу ног 4. Учить напрягать и расслаблять отдельные группы мышц 5. Формировать навык выполнения заданий в паре, координируя свои действия и действия партнера 6. Воспитывать уверенность в себе 			
	Планируемые результаты			
	Ходьба приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и врассыпную, по гимнастической скамейке (перешагивая через набивные мячи), по канату боком приставными шагами с мешочком на голове; прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений			
	Виды детской деятельности			
	1-я часть Вводная	Активация БАД (биологически активных точек). Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприседе, врассыпную. Бег «змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки, шаг «голова по кругу». Повороты налево, направо		
	ОРУ	Без предмета	С мячом	С гимнастическими палками

	<p>2-я часть Основные движения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 метра. 2. Подлезание под палку (40 см). 3. Перешагивание через шнур (40 см). 4. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 5. Отбивание мяча правой и левой руками в движении. 6. Прыжки на правой и левой ногах в движении. 7. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на мат с места (толчком двух ног). 2. Прыжки с разбега (3 шага). 3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками. 4. Переползание по скамейке с мешочком на спине, с чередованием, с подлезанием в обруч. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 3. Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом. 4. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 5. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками 2. Отбивание мяча правой и левой руками в движении. 3. Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом. 4. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове.
	<p>3-я часть Подвижные игры</p>	<p>«Кто скорее доберется до флажка?».</p>	<p>«Ловишки с ленточкой»</p>	<p>«Волк во рву».</p>	<p>«Снайперы» (кегли, мячи).</p>

Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Февраль	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
	Задачи			
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать навык держать осанку, укреплять мышечную систему 2. Закреплять умение соблюдать темп в ходьбе и беге 3. Развивать общую моторику, координацию движений 4. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость 5. Совершенствовать умение выполнять общеразвивающие упражнения 6. Воспитывать усидчивость, внимание, упорство при достижении результата, интерес к игровым упражнениям 			
	Планируемые результаты			
	Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную. Перестраиваются в колонны по двое и по трое, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; прыгают последовательно через набивные мячи; пролезают в обруч, пролезают под гимнастическую скамейку; бросают мяч вверх и ловят его руками.			
	Виды детской деятельности			
	1-я часть Вводная	Активация БАД (биологически активных точек). Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура!», с изменением направления, между предметами, в рассыпную. Бег в умеренном темпе до 1,5 минут. Перестроение в колонны по два и по три. Ходьба по канату боком приставными шагами.		
	ОРУ	С мячом	С косичкой	С обручем

<p>2-я часть Основные движения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову. 5. Бросание мяча с произведением хлопка. 6. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через набивные мячи (6-8 шт.). 2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м. 3. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 4. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5-6 м.). 5. Ползание на животе с подтягиванием двумя руками за край скамейки. 6. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние 3 м.). 2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком. 3. Ходьба на носках между набивными мячами, пролезание между рейками. 4. Лазание по гимнастической стенке. 5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешком на голове. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову. 2. Ползание на животе с подтягиванием двумя руками за край скамейки. 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние 3 м.). 4. Прыжки на двух ногах с промежуточным подскоком.
<p>3-я часть Подвижные игры</p>	<p>«Не попадись», «Эхо»</p>	<p>«Ловишка, лови ленту»</p>	<p>«Охотники и звери».</p>	<p>«Ловишки с мячом».</p>

Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя				
Март	Занятия 1-3		Занятия 4-6		Занятия 7-9		Занятия 10-12	
	Задачи							
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять мышцы стопы и голени, способствовать формированию свода стопы 2. Продолжать обучать ходить и бегать по залу, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными движениями рук и ног 3. Развивать общие координационные способности 4. Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук 5. Закреплять умение соблюдать темп в ходьбе и беге 6. Воспитывать положительное отношение к занятиям физической культурой 							
	Планируемые результаты							
	Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге, умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый второй, соблюдать интервалы во время передвижения, ориентируются в пространстве.							
	Виды детской деятельности							
	1-я часть Вводная	Активация БАД (биологически активных точек). Ходьба и бег в чередовании (ходьба – 10 м, бег – 20 м), враспынную; строевые упражнения; перестроение в колонны по одному и по два в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; до 2,5 мин. Построение в три колонны на счет «раз-два-три»; бег до 3 мин; ходьба и бег «змейкой»						
	ОРУ	Без предмета	С мячом		С «косичкой»		Без предмета	

	<p>2-я часть Основные движения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге. 3. Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка; с поворотом кругом. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места. 2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками. 3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 4. Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола. 5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 команды). 2. Пролезание в обруч в парах. 3. Прокатывание обручей друг другу. 4. Вращение обруча на кисти руки. 5. Вращение обруча на полу. 6. Лазание по гимнастической стенке изученным способом. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места. 2. Лазание по гимнастической стенке изученным способом. 3. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 4. Пролезание в обруч в парах.
	<p>3-я часть Подвижные игры</p>	<p>«Кто скорее доберется до флажка?».</p>	<p>«Придумай фигуру».</p>	<p>«Стоп».</p>	<p>«Через болото по кочкам» (из обруча в обруч).</p>

Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Апрель	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
	Задачи			
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение метать в вертикальную и горизонтальную цель 2. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений 3. Развивать ориентировку в пространстве, быстроту реакции на сигнал 4. Формировать навык выполнения заданий в паре, координируя свои действия и действия партнера 5. Учить ведению мяча, ведению мяча между предметами 6. Воспитывать выдержку, организованность, инициативность 			
	Планируемые результаты			
	<p>Могут бросать предметы в цель из разных И.П., попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, выполняют физические упражнения из разных И.П. четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.</p>			
	Виды детской деятельности			
	1-я часть Вводная	Активация БАД (биологически активных точек). Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «улитка» - ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба в рассыпную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз - два».		
ОРУ	С гимнастическими палками	С обручем	Без предмета	С «косичкой»

<p>2-я часть Основные движения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба парами по двум параллельным скамейкам. 2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. 5. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через гимнастическую палку с одной ноги на другую; на двух ногах. 2. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину. 3. Ведение мяча между предметами. 4. Прыжки через скамейку с продвижением вперед. 5. Прыжки в длину с разбега 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с выполнением заданий руками. 2. Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой руками от плеса (4 м). 3. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине – «Кто быстрее?». 4. Прыжки через скакалку произвольным способом. 5. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. 6. Ходьба боком приставным шагом по канату. 7. Прыжки в длину с разбега. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. 2. Ведение мяча между предметами. 3. Прыжки через скакалку произвольным способом. 4. Прыжки в длину с разбега 5. Ходьба боком приставным шагом по канату.
<p>3-я часть Подвижные Игры</p>	<p>«Пройди – не задень»</p>	<p>«Стоп»</p>	<p>«Охотники и утки»</p>	<p>«Ловишки с ленточкой».</p>

Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Май	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
	Задачи			
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать навык выполнения заданий в паре, координируя свои действия и действия партнера 2. Развивать способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений 3. Формировать умение понимать и принимать исходное положение, выполнять упражнения согласно тексту 4. Продолжать развивать умение правильно выполнять дыхательные упражнения 5. Решение задач коррекционной работы по профилактике плоскостопия, опорно-двигательного аппарата 6. Воспитывать дружеские взаимоотношения 			
	Планируемые результаты			
	Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют в играх с элементами спорта.			
	Виды детской деятельности			
	1-я часть Вводная	Активация БАД (биологически активных точек). Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.		
	ОРУ	С обручем	С малым мячом	Без предмета

	<p>2-я часть Основные движения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг – передача мяча перед собой и за спину. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на скорость (30 метров). 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расстояние – 4м); двумя руками от груди. 4. Ведение мяча ногой по прямой. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через скакалку. 2. Подвижная игра «передача мяча в колонне». 3. Бег со средней скоростью на расстояние 100 метров. 4. Ведение мяча и забрасывание его в корзину. 5. Переползание на двух руках – «Крокодил» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг. 2. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расстояние – 4м); двумя руками от груди. 3. Переползание на двух руках – «Крокодил»
	<p>3-я часть Подвижные игры</p>	<p>«Мышеловка»</p>	<p>«Запрещенное движение»</p>	<p>«Прыгни - присядь»</p>	<p>«Кто дальше прыгнет?»</p>

Подготовительная группа

Таблица 6

Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Сентябрь	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12	
	Задачи				
	1. Познакомить детей с основными правилами поведения в зале. 2. Формировать умение правильно выполнять основные виды движений 4. Развивать общие координационные способности 5. Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук 6. Воспитывать положительное отношение к занятиям физической культурой				
	Планируемые результаты				
	Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч; перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 3 м).				
	Виды детской деятельности				
	1-я часть Вводная	Активация БАД (биологически активных точек). Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м- ходьба, 20 м- бег); бег враспынную; ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотам на углах; бег до 60 с; перестроение в колонну по три.			
	ОРУ	Без предмета	С обручем	С гимнастической палкой	С мячом
	2-я часть	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо,	1. Подлезание под шнур правым и левым боком.	1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя	1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя

<p>Основ ные движе ния</p>	<p>приставляя пятку носку (с мешком на голове) 2. Прыжки на двух ногах через шнур. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи. 4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние 3 м)</p>	<p>2. Перебрасывание мячей друг другу двумя способами (расстояние 4 метра). 3. Упражнение «Крокодил» 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке)</p>	<p>руками. 2. Ползание на животе, подтягиваясь руками 3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый раз под ногой, на середине скамейки – поворот, приседание и ходьба до конца снаряда.</p>	<p>руками. 2. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние 3 м) 3. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый раз под ногой, на середине скамейки – поворот, приседание и ходьба до конца снаряда.</p>
<p>3-я часть Подви жные игры</p>	<p>«Кто быстрее доберется до флажка?»</p>	<p>«Не оставайся на полу»</p>	<p>«Найди и промолчи»</p>	<p>«Быстро передай» (боком)</p>

Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Октябрь	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
	Задачи			
	1. Учить правильно держать осанку, напрягать и расслаблять мышцы 2. Развивать координацию движений и равновесие 4. Развивать ловкость, прыгучесть 5. Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук 6. Воспитывать интерес и желание выполнять физические упражнения			
	Планируемые результаты			
	Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч: по прямой, сбоку, между предметами, по полу, подталкивая мяч головой, отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках.			
	Виды детской деятельности			
	1-я часть Вводная	Активация БАД (биологически активных точек). Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа, на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут.		
	ОРУ	С мячами	Без предмета	С обручем

	2-я часть Основные движения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине присесть и пойти дальше; боком, приставным шагом с мешком на голове. 2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой (левой) ноге 3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с высоты (40 см). 2. Отбивание мяча одной рукой на месте. 3. Ведение мяча, стоя на месте. 4. Пролезание через три обруча, в обруч прямо и боком. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 2. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, с мешочком на голове. 3. Прыжки вверх из глубокого приседа 4. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отбивание мяча одной рукой на месте. 2. Ведение мяча: по прямой подталкивая мяч головой. 3. Прыжки вверх из глубокого приседа
	3-я часть Подвижные игры	«Стоп»	«Фигуры»	«Охотники и утки»	«Кто самый меткий?»
Месяц	1-я неделя		2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Ноябрь	Занятия 1-3		Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
	Задачи				

<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать умение понимать и правильно принимать исходные положения, выполнять упражнения согласно тексту. 3. Решать задачи коррекционной работы по профилактике плоскостопия, опорно-двигательного аппарата. 4. Развивать координационные способности 5. Формировать умение метать в горизонтальную цель 6. Закрепить основные виды движений: прыжки, ползание, подлезание, лазание, ходьба различными способами 7. Воспитывать смекалку, внимание, интерес к занятию 				
Планируемые результаты				
<p>Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях, перелезают с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях; ходят по гимнастической скамейке прямо; боком приставным шагом, с перешагиванием через предметы, с поворотами, с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками; бросают предметы в цель из разных И.П. , попадают в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м.</p>				
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Активация БАД (биологически активных точек). Ходьба и бег в колонне по одному, враспынную, парами, с ускорением, «змейкой», между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе до 1,5 мин. Ходьба с выполнением заданий.			
ОРУ	Без предмета	Со скакалками	С мячами	Без предмета

<p>2-я часть Основные движения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по канату боком приставным шагом. 2. Прыжки через шнуры. 3. Эстафета «Мяч водящему». 4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед. 2. Ползание под шнур боком 3. Прокатывание обруча друг другу 4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант, расстояние 3 метра) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 2. Метание горизонтальные цели (расстояние 4 метра) 3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролет по диагонали. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе. 2. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 3. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур.
<p>3-я часть Подвижные игры</p>	<p>«Перелет птиц»</p>	<p>«Мышеловка»</p>	<p>«Рыбак и рыбки»</p>	<p>«Быстро передай» (в колонне).</p>

Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя				
Декабрь	Занятия 1-3		Занятия 4-6		Занятия 7-9		Занятия 10-12	
	Задачи							
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать навык держать осанку 2. Закреплять умение соблюдать темп в ходьбе и беге 3. Развивать общую моторику, координацию движений 4. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость 5. Совершенствовать умение выполнять общеразвивающие упражнения 6. Способствовать развитию интереса к различным видам двигательной деятельности 							
	Планируемые результаты							
	Ходят по гимнастической скамейке, приседая поочередно на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, перебрасывают мяч друг другу из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние 3 метра), отбивают мяч в движении. Лазают по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, прыгают на двух ногах через шнуры, обручи.							
	Виды детской деятельности							
	1-я часть Вводная	Активация БАД (биологически активных точек). Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроение в ходьбе «один-два». Бег враспынную, с преодолением препятствий (6-8 брусков), между набивными мячами.						
	ОРУ	Без предмета	С мячами		С гимнастическими палками		С обручем	
2-я часть Основные движения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному. 2. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 3. Ходьба по 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по скамейке на встречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по скамейке на встречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. 2. Ходьба по гимнастической 				

		<p>гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги.</p> <p>4. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.</p>	<p>(расстояние 3 метра).</p> <p>3. Упражнение «Крокодил».</p> <p>4. Отбивание мяча в ходьбе.</p> <p>5. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»).</p>	<p>обручи.</p> <p>3. Переползание по прямой – «Крокодил» (расстояние – 3 метра).</p> <p>4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>5. Перебрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка.</p>	<p>скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги.</p> <p>3. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.</p>
	3-я часть Подвижные игры	«Ловля обезьян», эстафета «Передал - садись»	«Перемени предмет», «Летает - предмет»	«Два Мороза», «Пройди бесшумно»	«Хитрая лиса».

Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
Январь	Задачи			
	<p>8. Закрепить умение метать в горизонтальную цель</p> <p>9. Закрепить основные виды движений: прыжки, ползание, подлезание, лазание, ходьба различными способами</p> <p>10. Развивать предметную ловкость, динамическое равновесие, координацию, толчковую силу ног</p> <p>11. Учить напрягать и расслаблять отдельные группы мышц</p> <p>12. Формировать навык выполнения заданий в паре, координируя свои действия и действия партнера</p> <p>13. Воспитывать уверенность в себе</p>			

Планируемые результаты				
Ходьба приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и врассыпную, по гимнастической скамейке (перешагивая через набивные мячи), по канату боком приставными шагами с мешочком на голове; прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений				
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Активация БАД (биологически активных точек). Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприседе, врассыпную. Бег «змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки, шаг «голова по кругу». Повороты налево, направо			
ОРУ	Без предмета	С мячом	С гимнастическими палками	Без предмета
2-я часть Основные движения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 метра. 2. Подлезание под палку (40 см). 3. Перешагивание через шнур (40 см). 4. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 5. Отбивание мяча правой и левой руками в движении. 6. Прыжки на правой и 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с места (толчком двух ног). 2. Прыжки с разбега (3 шага). 3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками (стоя на месте). 4. Переползание по скамейке с мешочком на спине, с чередованием, с 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 3. Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом. 4. Прыжки через 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками 2. Отбивание мяча правой и левой руками в движении. 3. Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом. 4. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове.

		левой ногам в движении. 7. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками	подлезанием в обруч.	короткую скакалку с продвижением вперед. 5. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове.	
	3-я часть Подвижные игры	«Кто скорее доберется до флажка?», «Что изменилось?»	«Ловишки с ленточкой»	«Горшки», «Волк во рву»	«Снайперы» (кегли, мячи). «Мороз – красный нос».

Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
Февраль	Задачи			
	1. Формировать навык держать осанку, укреплять мышечную систему 2. Закреплять умение соблюдать темп в ходьбе и беге 3. Развивать общую моторику, координацию движений 4. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость 5. Совершенствовать умение выполнять общеразвивающие упражнения 6. Воспитывать усидчивость, внимание, упорство при достижении результата, интерес к игровым упражнениям			
	Планируемые результаты			
	Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную. Перестраиваются в колонны по двое и по трое, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; прыгают последовательно через набивные мячи; пролезают в обруч, пролезают под гимнастическую скамейку; бросают мяч вверх и ловят его руками.			
Виды детской деятельности				

1-я часть Вводная	Активация БАД (биологически активных точек). Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура!», с изменением направления, между предметами, в рассыпную. Бег в умеренном темпе до 1,5 минут. Перестроение в колонны по два и по три. Ходьба по канату боком приставными шагами.			
ОРУ	С мячом	С косичкой	С обручем	Без предмета
2-я часть Основные движения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову. 5. Бросание мяча с произведением хлопка. 6. Прыжки через скакалку с 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через набивные мячи (6-8 шт.). 2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м. 3. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 4. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5-6 м.). 5. Ползание на животе с подтягиванием двумя руками за край скамейки. 6. Пролезание в обруч, не 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние 3 м.). 2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком. 3. Ходьба на носках между набивными мячами, пролезание между рейками. 4. Лазание по гимнастической стенке. 5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешком на голове. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову. 2. Ползание на животе с подтягиванием двумя руками за край скамейки. 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние 3 м.). 4. Прыжки на двух ногах с промежуточным подскоком.

		промежуточным подскоком.	касаясь верхнего края обруча.		
	3-я часть Подвижные Игр	«Не попадись», «Эхо»	«Ловишка, лови ленту»	«Охотники и звери», «Кто ушел?»	«Ловишки с мячом». «Пробеги – не задень»

Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
Март	Задачи			
	<p>6. Укреплять мышцы стопы и голени, способствовать формированию свода стопы</p> <p>7. Продолжать обучать ходить и бегать по залу, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными движениями рук и ног</p> <p>8. Развивать общие координационные способности</p> <p>9. Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук</p> <p>10. Закреплять умение соблюдать темп в ходьбе и беге</p> <p>11. Воспитывать положительное отношение к занятиям физической культурой</p>			
	Планируемые результаты			
	Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге, умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый второй, соблюдать интервалы во время передвижения, ориентируются в пространстве.			
	Виды детской деятельности			
1-я часть Вводная	Активация БАД (биологически активных точек). Ходьба и бег в чередовании (ходьба – 10 м, бег – 20 м), в рассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонны по одному и по два в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; до 2,5 мин. Построение в три колонны на счет «раз-два-три»; бег до 3 мин; ходьба и			

	бег «змейкой»			
ОРУ	Без предмета	С мячом	С «косичкой»	Без предмета
2-я часть Основные движения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге. 3. Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка; с поворотом кругом. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места. 2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками. 3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 4. Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола. 5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 команды). 2. Пролезание в обруч в парах. 3. Прокатывание обручей друг другу. 4. Вращение обруча на кисти руки. 5. Вращение обруча на полу. 6. Лазание по гимнастической стенке изученным способом. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места. 2. Лазание по гимнастической стенке изученным способом. 3. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 4. Пролезание в обруч в парах.
3-я часть Подвижные Игры	«Кто скорее доберется до флажка?», «Эхо».	«Горелки», «Придумай фигуру».	«Жмурки», «Стоп».	«Через болото по кочкам» (из обруча в обруч).

Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Апрель	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
	Задачи			
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение метать в вертикальную и горизонтальную цель 2. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений 3. Развивать ориентировку в пространстве, быстроту реакции на сигнал 4. Формировать навык выполнения заданий в паре, координируя свои действия и действия партнера 5. Учить ведению мяча, ведению мяча между предметами 6. Воспитывать выдержку, организованность, инициативность 			
	Планируемые результаты			
	Могут бросать предметы в цель из разных И.П., попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, выполняют физические упражнения из разных И.П. четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.			
	Виды детской деятельности			
	1-я часть Вводная	Активация БАД (биологически активных точек). Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «улитка» - ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба в рассыпную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз - два».		
	ОРУ	С гимнастическими палками	С обручем	Без предмета

	<p>2-я часть Основные движения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба парами по двум параллельным скамейкам. 2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. 5. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через гимнастическую палку с одной ноги на другую; на двух ногах. 2. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину. 3. Ведение мяча между предметами. 4. Прыжки через скамейку с продвижением вперед. 5. Прыжки в длину с разбега 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с выполнением заданий руками. 2. Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой руками от плеса (4 м). 3. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине – «Кто быстрее?». 4. Прыжки через скакалку произвольным способом. 5. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. 6. Ходьба боком приставным шагом по канату. 7. Прыжки в длину с разбега. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. 2. Ведение мяча между предметами. 3. Прыжки через скакалку произвольным способом. 4. Прыжки в длину с разбега 5. Ходьба боком приставным шагом по канату.
	<p>3-я часть Подвижные игры</p>	<p>«Ловля обезьян», «Пройди – не задень»</p>	<p>«Прыгни - присядь», «Стоп»</p>	<p>«Охотники и утки»</p>	<p>«Рыбак и рыбаки». «Ловишки с ленточкой».</p>

Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Май	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
	Задачи			
	7. Формировать навык выполнения заданий в паре, координируя свои действия и действия партнера 8. Развивать способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений 9. Формировать умение понимать и принимать исходное положение, выполнять упражнения согласно тексту 10. Продолжать развивать умение правильно выполнять дыхательные упражнения 11. Решение задач коррекционной работы по профилактике плоскостопия, опорно-двигательного аппарата 12. Воспитывать дружеские взаимоотношения			
	Планируемые результаты			
	Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; могут перебрасывать набивные мячи; прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют в играх с элементами спорта.			
	Виды детской деятельности			
	1-я часть Вводная	Активация БАД (биологически активных точек). Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.		
	ОРУ	С обручем	С малым мячом	Без предмета

<p>2-я часть Основные движения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг – передача мяча перед собой и за спину. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на скорость (30 метров). 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расстояние – 4м); двумя руками от груди. 4. Ведение мяча ногой по прямой. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через скакалку. 2. Подвижная игра «передача мяча в колонне». 3. Бег со средней скоростью на расстояние 100 метров. 4. Ведение мяча и забрасывание его в корзину. 5. Переползание на двух руках – «Крокодил» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг. 2. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расстояние – 4м); двумя руками от груди. 3. Переползание на двух руках – «Крокодил»
<p>3-я часть Подвижные игры</p>	<p>«Мышеловка»</p>	<p>«Лодочки и пассажиры», «Запрещенное движение»</p>	<p>«Прыгни - присядь»</p>	<p>«Кто быстрее?» (бег). «Кто дальше прыгнет?»</p>

В части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, представлена парциальная образовательная программа, которая реализуется инструктором по физической культуре совместно с воспитателями:

- *И.А. Лыкова «Мир Без Опасности» - парциальная образовательная программа для детей дошкольного возраста (реализуется в младшей, средней, старшей и подготовительной группах), раздел «Витальная безопасность».*

2.3 Расписание занятий групп:

Расписание занятий по физической культуре на 2023 – 2024 год

Таблица 7

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	9.50 – 10.15 Старшая группа «Улыбка»		10.30 – 10.50 Средняя группа «Капелька»	9.00 – 9.20 Средняя группа «Капелька»
	10.25 – 10.45 Средняя группа «Капелька»			9.30 – 9.55 Старшая группа «Улыбка»
			15.20 – 15.45 Старшая группа «Улыбка»	10.00 – 10.30 Старше-подгот. группа «Солнышко»
	15.30 – 16.00 Старше-подгот. группа «Солнышко»		15.50 – 16.20 Старше-подгот. группа «Солнышко»	10.35 – 11.05 Подготов. Группа «Радуга»
	16.05 – 16.35 Подготов. Группа «Радуга»		16.30 – 17.00 Подготов. Группа «Радуга»	

2.4. Планирование взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся

Таблица 8

СРОК		ФОРМА РАБОТЫ
I ТРИМЕСТР	СЕНТЯБРЬ	Консультация. (Рекомендация по приобретению спортивной формы для образовательной деятельности). Раздаточный материал в группах (памятка). Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой и мероприятиями на групповом собрании.
	ОКТАБРЬ	Консультация. Познакомить родителей с важностью значения «режима дня для здоровья ребенка».
	НОЯБРЬ	Размещение информации в групповых социальных сетях. Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для увеличения двигательной активности детей.
II ТРИМЕСТР	ДЕКАБРЬ	Консультация. (Как выбрать дополнительные занятия спортом, которые будут соответствовать темпераменту ребенка).
	ЯНВАРЬ	Размещение информации в групповых социальных сетях. Расширить представления родителей о важности здорового образа жизни.

	ФЕВРАЛЬ	Проведение спортивного праздника, посвящённого «Дню защитника Отечества». (Побуждать родителей к активному участию в жизни ребенка).
III ТРИМЕСТР	МАРТ	Индивидуальные консультации. (Формировать знание родителей о физическом развитии детей и особенностях их ребенка).
	АПРЕЛЬ	Размещение информации в групповых социальных сетях. (Ознакомить родителей о важности профилактики и коррекции плоскостопия).
	МАЙ	Консультация. Отчет о достижениях на конец года. Познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в выходные дни. Подведение итогов физкультурно-оздоровительной работы.

2.5. Планирование взаимодействия с педагогами

Взаимодействие с воспитателями

Воспитатель на занятиях по физической культуре оказывает помощь по различным вопросам физического развития воспитанников. Воспитатель следит за качеством выполнения ОРУ и основных видов движений ребенка.

Разрабатывает и организует информационную работу с родителями.

Взаимодействие с музыкальным руководителем

Музыкальный руководитель оказывает помощь в подборе музыкальных произведений на занятия по физической культуре, а также спортивные праздники и развлечения.

Взаимодействие с логопедом

По рекомендации логопеда в занятия включаются упражнения на дыхание, координацию движений, на развитие мелкой моторики. Активно применяются логоритмические упражнения.

Взаимодействие с педагогом-психологом

Дети с ЗПР нуждаются в психологической помощи. Психолог оказывает помощь в работе с гиперактивными детьми, помогает подбирать игры для снятия эмоционального напряжения или же для лучшего контроля своих эмоций.

Взаимодействие с медицинскими работниками

Основными проблемами, требующие совместной деятельности является физическое состояние детей, посещающих детский сад. После оценки физического развития и здоровья детей врач и медицинская сестра дают рекомендации по состоянию групп здоровья воспитанников и о возможные противопоказания к занятиям физической культурой.

2.6. Коррекционно-развивающая работа

Образовательная деятельность по профессиональной коррекции нарушений развития обучающихся с ЗПР предполагает реализацию программы коррекционно-развивающей работы, описанной в п.2.1.4. «Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития обучающихся с ЗПР, предусмотренной Программой коррекционно-развивающей работы» Программы (*стр. 51-60 Программы*).

<http://sad145.myl.ru/index/obrazovanie/0-7>

Коррекционно-развивающая и профилактическая работа с детьми с ЗПР пронизывает все образовательные области, предусмотренные Стандартом. Содержание коррекционной работы определяется как с учетом возраста обучающихся, так (и прежде всего) на основе выявления их достижений, образовательных трудностей и недостатков в развитии.

Ведущая роль в организации коррекционно-развивающей работы принадлежит учителю-дефектологу, учителю-логопеду. Но успешность и эффективность работы с детьми с ЗПР напрямую зависит от того, насколько тесно организовано взаимодействие учителей-логопедов, учителей дефектологов с воспитателями группы, с инструктором по физической культуре и с музыкальным руководителем. Немаловажное значение отводится и систематической работе по развитию у детей с ЗПР неречевых процессов, в том числе

внимания, памяти, мышления, общей, мелкой и артикуляционной моторики, дыхания и голоса. Упражнения такого плана включаются инструктором по физической культуре в занятия и способствуют устранению речевых недостатков

Задачи и педагогические условия реализации коррекционной работы в каждой образовательной области, для обучающихся в возрасте от четырех до семи-восьми лет, представлены в файловом каталоге электронных документов в формате Word (ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программы)

Папка [«Коррекционно-развивающая работа в соответствии с ФАОП ДО»](#) (ПРИЛОЖЕНИЕ 1) включает пять файлов, представляющих карты по созданию условий коррекционной направленности в по каждой образовательной области без возрастной периодизации. Задачи и педагогические условия реализации программы в образовательной области физического развития представлены в п.5.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Режим дня

Режим дня в средней группе обучающихся с ЗПР «Капелька»

в 2023-2024 учебном году

(организация жизни и пребывания детей в холодный период с 1 сентября по 31 мая

Таблица 9

Вид деятельности в режиме дня	Время	Длительность
Приём детей, осмотр, термометрия, совместная самостоятельная деятельность детей со сверстниками, «Утренний круг». Индивидуальная работа.	08.00 - 08.20	20 мин
Утренняя гимнастика.	08.20 - 8.30	10 мин
Подготовка к завтраку. Завтрак. Воспитание культурно-гигиенических навыков.	08.30 - 08.55	25 мин
Игры. Подготовка к занятиям.	08.55 - 09.00	5 мин
Занятия. Организованная детская деятельность. Гимнастика в процессе занятия – 2 минуты. Перерывы между занятиями – не менее 10 минут. /Индивидуальные и подгрупповые занятия со специалистами с 9.00 до 11.30/	09.00 – 10.50	40 мин
Второй завтрак. Обучение культуре еды. Навыки самообслуживания	10.00 - 10.20	20 мин
Свободная игра. Самостоятельная деятельность. Совместная деятельность детей со сверстниками.	10.20 – 10.30	10 мин
Подготовка к прогулке. Прогулка (подвижные игры, физические упражнения, индивидуальная работа по развитию движений, наблюдения, труд).	10.50 – 12.10	1ч 20 мин
Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду. Дежурство.	12.10 – 12.25	15 мин
Обед	12.25 - 12.45	20 мин
Подготовка ко сну, дневной сон.	12.45 – 15.15	2ч 30 мин
Постепенный подъём, корректирующая гимнастика, воздушные ванны.	15.15 - 15.35	10 мин
Подготовка к полднику. Полдник.	15.35 - 15.55	20 мин
Индивидуальная коррекционная работа с детьми. Культурные практики: игровая/продуктивная/познавательная-исследовательская/коммуникативная/чтение художественной литературы	15.55 - 16.40	45 мин
Подготовка к прогулке. Прогулка. Уход детей домой.	16.40 - 18.00	1ч 20 мин

**Режим дня в старшей группе обучающихся с ЗПР «Улыбка»
в 2023-2024 учебном году**

(организация жизни и пребывания детей в холодный период с 1 сентября по 31 мая

Таблица 10

Вид деятельности в режиме дня	Время	Длительность
Приём детей, осмотр, термометрия, совместная самостоятельная деятельность детей со сверстниками, «Утренний круг». Артикуляционная и пальчиковая гимнастика.	08.00 - 08.20	20 мин
Утренняя гимнастика.	08.20 - 8.30	10 мин
Подготовка к завтраку. Завтрак. Воспитание культурно-гигиенических навыков.	08.30 - 08.55	25 мин
Игры. Подготовка к занятиям.	08.55 - 09.00	5 мин
Занятия. Организованная детская деятельность. Гимнастика в процессе занятия – 2 минуты. Перерыв между занятиями – 10 мин. /Индивидуальные и подгрупповые занятия со специалистами с 9.00 до 12.00/	09.00 – 10.00	50 мин
Свободная игра. Самостоятельная деятельность. Совместная деятельность детей со сверстниками.	10.00 - 10.20	20 мин
Второй завтрак. Обучение культуре еды. Навыки самообслуживания	10.20 - 10.40	20 мин
Подготовка к прогулке. Прогулка (подвижные игры, физические упражнения, индивидуальная работа по развитию движений, наблюдения, труд).	10.40 – 12.20	1ч 40 мин
Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду. Дежурство.	12.20 – 12.30	10 мин
Обед	12.30 - 12.45	15 мин
Подготовка ко сну, дневной сон.	12.45 – 15.15	2ч 30 мин
Постепенный подъём, корригирующая гимнастика, воздушные ванны.	15.15 - 15.25	10 мин
Подготовка к полднику. Полдник.	15.25 - 15.40	15 мин
Занятие. Организованная детская деятельность. /3-е занятие в день по расписанию/	15.40 – 16.05	25 мин
Индивидуальная коррекционная работа с детьми. Культурные практики: игровая/продуктивная/познавательная-исследовательская/коммуникативная/чтение художественной литературы	16.05 - 16.40	35 мин
Подготовка к прогулке. Прогулка. Уход детей домой.	16.40 - 18.00	1ч 20 мин

**Режим дня в старше - подготовительной группе обучающихся с ЗПР «Солнышко»
в 2023-2024 учебном году**

(организация жизни и пребывания детей в холодный период с 1 сентября по 31 мая

Таблица 11

Вид деятельности в режиме дня	Время	Длительность
Приём детей, осмотр, термометрия, совместная самостоятельная деятельность детей со сверстниками, «Утренний круг». Артикуляционная и пальчиковая гимнастика.	08.00 - 08.20	20 мин
Утренняя гимнастика.	08.20 - 8.30	10 мин
Подготовка к завтраку. Завтрак. Воспитание культурно-гигиенических навыков.	08.30 - 08.55	25 мин
Игры. Подготовка к занятиям.	08.55 - 09.00	5 мин
Занятия. Организованная детская деятельность. Гимнастика в процессе занятия – 2 минуты. Перерыв между занятиями – 10 мин. /Индивидуальные и подгрупповые занятия со специалистами с 9.00 до 12.00/	09.00 – 10.35	50/60 мин
Второй завтрак. Обучение культуре еды. Навыки самообслуживания	10.35 - 10.45	10 мин
Подготовка к прогулке. Прогулка (подвижные игры, физические упражнения, индивидуальная работа по развитию движений, наблюдения, труд).	10.45 – 12.20	1ч 35 мин
Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду. Дежурство.	12.20 – 12.30	10 мин
Обед	12.30 - 12.45	15 мин
Подготовка ко сну, дневной сон.	12.45 – 15.15	2ч 30 мин
Постепенный подъём, коррегирующая гимнастика, воздушные ванны.	15.15 - 15.25	10 мин
Подготовка к полднику. Полдник.	15.25 - 15.40	15 мин
Занятие. Организованная детская деятельность. /3-е занятие в день по расписанию/	15.40 – 16.20	25/30 мин
Индивидуальная коррекционная работа с детьми. Культурные практики: игровая/продуктивная/познавательно-исследовательская/коммуникативная/чтение художественной литературы	16.20 - 16.50	30 мин
Подготовка к прогулке. Прогулка. Уход детей домой.	16.50 - 18.00	1ч 10 мин

**Режим дня в подготовительной группе обучающихся с ЗПР «Радуга»
в 2023-2024 учебном году**

(организация жизни и пребывания детей в холодный период с 1 сентября по 31 мая)

Таблица 12

Вид деятельности в режиме дня	Время	Длительность
Приём детей, осмотр, термометрия, совместная самостоятельная деятельность детей со сверстниками, «Утренний круг». Артикуляционная и пальчиковая гимнастика.	08.00 - 08.20	20 мин
Утренняя гимнастика.	08.20 - 8.30	10 мин
Подготовка к завтраку. Завтрак. Воспитание культурно-гигиенических навыков.	08.30 - 08.55	25 мин
Игры. Подготовка к занятиям.	08.55 - 09.00	5 мин
Занятия. Организованная детская деятельность. Гимнастика в процессе занятия – 2 минуты. Перерывы между занятиями – не менее 10 мин. /Индивидуальные и подгрупповые занятия со специалистами с 9.00 до 12.00/	09.00 – 10.40	90 мин
Второй завтрак. Обучение культуре еды. Навыки самообслуживания	10.50 – 11.00	10 мин
Подготовка к прогулке. Прогулка (подвижные игры, физические упражнения, индивидуальная работа по развитию движений, наблюдения, труд).	11.00 – 12.25	1ч 25 мин
Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду. Дежурство.	12.25 – 12.35	10 мин
Обед	12.35 - 12.45	10 мин
Подготовка ко сну, дневной сон.	12.45 – 15.15	2ч 30 мин
Постепенный подъём, коррегирующая гимнастика, воздушные ванны.	15.15 - 15.25	10 мин
Подготовка к полднику. Полдник.	15.25 - 15.40	15 мин
Индивидуальная коррекционная работа с детьми. Занятия по расписанию. Культурные практики: игровая/продуктивная/познавательно-исследовательская/коммуникативная/чтение художественной литературы	15.40 – 16.40	1ч 20 мин
Подготовка к прогулке. Прогулка. Уход детей домой.	16.40 – 18.00	1ч 20 мин

3.2. Режим двигательной активности

Режим двигательной активности обучающихся среднего возраста в 2023-2024 учебном году

Таблица 13

<i>Виды двигательной активности в режиме дня</i>	<i>Продолжительность двигательной активности в режиме дня</i>	
Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно	5-7 мин
Утренняя гимнастика	Ежедневно	10 мин
Физкультурные занятия	2 раза в неделю в зале 1 раз на улице	20 мин
Музыкальные занятия	2 раза в неделю	20 мин
Гимнастика в процессе занятий	Ежедневно	2-3 мин
Подвижные игры на прогулке (утром и вечером): сюжетные, бессюжетные, игры-забавы, эстафеты	Ежедневно	20-25 мин
Гимнастика после сна	Ежедневно	8 мин
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	20 мин
День здоровья	1 раз в 3 месяца	30 мин
Спортивный праздник	2 раза в год	30 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей	
<ul style="list-style-type: none">● Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом состояния здоровья детей, их возрастными возможностями и сезонами года.● Общая продолжительность двигательной активности занимает не менее 50% периода бодрствования.● Ежедневная двигательная активность дошкольника должна составлять не менее 1 часа.		

**Режим двигательной активности обучающихся старшего возраста
в 2023-2024 учебном году**

Таблица 14

<i>Виды двигательной активности в режиме дня</i>	<i>Продолжительность двигательной активности в режиме дня</i>	
Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно	7-10 мин
Утренняя гимнастика	Ежедневно	10 мин
Физкультурные занятия	2 раза в неделю в зале 1 раз на улице	25 мин
Музыкальные занятия	2 раза в неделю	25 мин
Гимнастика в процессе занятий	Ежедневно	2-3 мин
Подвижные игры на прогулке (утром и вечером): сюжетные, бессюжетные, игры-забавы, эстафеты	Ежедневно	25-30 мин
Гимнастика после сна	Ежедневно	до 10 мин
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	30 мин
День здоровья	1 раз в 3 месяца	30 мин
Спортивный праздник	2 раза в год	30 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей	
<ul style="list-style-type: none"> ● Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом состояния здоровья детей, их возрастными возможностями и сезонами года. ● Общая продолжительность двигательной активности занимает не менее 50% периода бодрствования. ● Ежедневная двигательная активность дошкольника должна составлять не менее 1 часа. 		

**Режим двигательной активности обучающихся подготовительного возраста
в 2023-2024 учебном году**

Таблица 15

<i>Виды двигательной активности в режиме дня</i>	<i>Продолжительность двигательной активности в режиме дня</i>	
Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно	10-12 мин
Утренняя гимнастика	Ежедневно	10 мин
Физкультурные занятия	2 раза в неделю в зале 1 раз на улице	30 мин
Музыкальные занятия	2 раза в неделю	30 мин
Гимнастика в процессе занятий	Ежедневно	2-3 мин
Подвижные игры на прогулке (утром и вечером): сюжетные, бессюжетные, игры-забавы, эстафеты	Ежедневно	30-40 мин
Гимнастика после сна	Ежедневно	до 10 мин
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	30 мин
День здоровья	1 раз в 3 месяца	35 мин
Спортивный праздник	2 раза в год	35 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей	
<ul style="list-style-type: none"> • Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом состояния здоровья детей, их возрастными возможностями и сезонами года. • Общая продолжительность двигательной активности занимает не менее 50% периода бодрствования. • Ежедневная двигательная активность дошкольника должна составлять не менее 1 часа. 		

3.3. Выписка из Календарного плана воспитательной работы

План образовательных событий (праздников, развлечений, досугов, мероприятий в рамках проектной деятельности и т.д.)

2023 год - Год педагога и наставника.

Месяц	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Сентябрь	Развлечение: «Здравствуй, детский сад!»			Развлечение: «День знаний у дошколят»	
	Выставка детских работ и рисунков: «Вот и лето пролетело», «Самый лучший детский сад!»				
	Участие в акции ГИБДД: «Внимание, дети!» (30.08.–12.09)				
	27.09. День воспитателя и всех дошкольных работников Поздравительные акции				
	Неделя безопасности, посвященная вопросам безопасности детей на дорогах (22.09. – 29.09.) 22.09. Единый день детской дорожной безопасности в Санкт-Петербурге.				
	Фотовыставка, посвященная Всемирному дню без автомобиля «Давайте все поедим на велосипеде!» (22.09.)				
	Участие в городской акции: «Безопасный город» - разработка безопасного маршрута от дома до ГБДОУ (16.09. – 22.09.)				
	Мероприятия в рамках проектной деятельности				
	Мероприятия в рамках взаимодействия с социальными партнерами.				
Октябрь	01.10. Международный день пожилых людей. Тематические беседы, открытки бабушкам и дедушкам				
	Праздник осени				
	Выставка детского рисунка: «Нескучная осень»				
	Конкурс-выставка творческих работ из природного материала: «Кладовая осени»				
	15.10. День отца в России. Выставка рисунков «Рисуем вместе с мамой: Хочу на папу быть похожим»				
	Участие в городской акции по ПДДТТ: «Засветись»				
	Мероприятия в рамках проектной деятельности				
	Мероприятия в рамках взаимодействия с социальными партнерами.				
Ноябрь				Тематический день «День народного единства». 03.11.	
	Участие в городской акции: «Жизнь без ДТП» (17.11.-19.11.)				
	26.11. День матери в России				
	Досуг «Мамочки, мамули»			Праздники, досуги: «Наши мамы»	
	30.11. День Государственного герба Российской Федерации. Беседы, выставки рисунков.				
	Фотовыставка: «Улыбаюсь я, как мама»				
	Выставка детских рисунков: «С чего начинается Родина?», «Мама... слова нет дорожке»				
	Образовательное путешествие «Мы по городу гуляем»				
	Участие в городской акции по ПДДТТ: «Засветись»				
	Мероприятия в рамках проектной деятельности				
Мероприятия в рамках взаимодействия с социальными партнерами.					

I ТРИМЕСТР

II ТРИМЕСТР	Месяц	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа	
	Декабрь	Новогодний праздник					
		Конкурс - выставка творческих работ: «Новогоднее украшение»					
		Новогодний смотр-конкурс оформления групповых помещений: «Разноцветный год дракона»					
		Выставка рисунков «Новогодних красок хоровод»					
		Участие в акции по ПДДТТ: «Безопасные каникулы или Новый год по «Правилам»					
		Участие в городской акции по ПДДТТ: «Засветись».					
						Конкурс декоративно-прикладного творчества работ: «Дорога и мы» (дорожная безопасность)	
		Мероприятия в рамках проектной деятельности					
		Мероприятия в рамках взаимодействия с социальными партнерами.					
Январь	Фотовыставка: «Новогодний Петербург»						
	Мастер-класс «Рождественский ангелочек»						
					Мероприятия, посвященные Дню снятия блокады Ленинграда 27.01.		
					Конкурс декоративно-прикладного творчества работ: «Дорога и мы» (дорожная безопасность)		
				Конкурс работ «Безопасность глазами детей» (пожарная безопасность)			
	Выставка рисунков: «Зимние чудеса»						
	Мероприятия в рамках проектной деятельности						
	Мероприятия в рамках взаимодействия с социальными партнерами.						
Февраль	21.02. День родного языка						
	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества – развлечения, досуги, праздники						
	Выставка рисунков: «Зимние этюды», «На страже мира и добра»						
	Фотовыставка: «Папины профессии»						
	Образовательное путешествие «Мы по городу гуляем»						
	Участие в городской акции «Скорость - не главное»						
	Участие в районном этапе конкурса «Азбука безопасности»						

III ТРИМЕСТР	Месяц	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа	
	Март	Праздник для мам, посвященный Дню 8-го марта					
		Выставка детских рисунков: «Весну встречаем, маму поздравляем!»					
		Развлечение на улице: «Масляничные гуляния»					
		450-летие со дня выхода первой «Азбуки» 14.03.					
			Выставка рисунков «Моя буква» до 12.03.		Выставка книжек-малышек «Моя азбука» до 12.03.		
		27 марта - День театра. Играем в театр «Любимые сказки»					
		Участие в городской акции «Скорость - не главное»					
		Проведение Дня информационной безопасности по ПДДТТ 06.03.					
		Мероприятия в рамках проектной деятельности					
Мероприятия в рамках взаимодействия с социальными партнерами.							
Апрель	Развлечение: «Если вам смешинка в рот вдруг случайно попадет»						
	12.04. «День космонавтики» - развлечение, беседы						
	07.04. «Всемирный день здоровья» - физкультурный досуг						
	Выставка детского рисунка: «Весна идет - весне дорогу!», «Быть здоровыми хотим», «Космические фантазии»						
	22.04. Всемирный день земли Тематические беседы, экологическая акция						
	Мероприятия в рамках проектной деятельности						
	Мероприятия в рамках взаимодействия с социальными партнерами.						
Май	01.05. День весны и труда Тематические беседы						
		Тематические беседы: «Наши прадеды-герои»		Праздник День Победы «Праздник День Победы отмечает вся страна»			
	Международная акция «Георгиевская ленточка»						
	Фотовыставка: «Мой прадедушка – герой!»						
	05.05. Тематические беседы «Светлый праздник Пасхи»						
	Выставка детского рисунка: «Сияет солнце над Невой» «Цветущий май»						
	Образовательное путешествие «Мы по городу гуляем»						
	Семейная фотовыставка «Петербургские львы»						
	Неделя безопасности дорожного движения (20.05. – 24.05.) Единый день детской дорожной безопасности 21.05.						
	Участие городской в акции по ПДДТТ: «Безопасные каникулы или «Здравствуй, лето!»						
	Праздник: «До свидания, детский сад! Здравствуй лето!»					Выпускной праздник	
	Мероприятия в рамках проектной деятельности						
	Мероприятия в рамках взаимодействия с социальными партнерами.						

3.4. Особенности созданной РППС, отражающей специфику музыкально-спортивного зала

Для правильной организации процесса физического воспитания важно соблюдать принцип размещения оборудования по месту использования с учетом его своеобразия, отвечающего особенностям двигательных действий, характерных для определенных условий. Оборудование расположено так, чтобы дети могли свободно подходить к нему, самостоятельно пользоваться, не мешая друг другу.

Оснащение РППС музыкально-спортивного зала соответствует «Рекомендациям по формированию инфраструктуры дошкольных образовательных организаций и комплектации учебно-методических материалов в целях реализации образовательных программ дошкольного образования» (утв. Министерством просвещения РФ 26 декабря 2022 г.) и включает:

4 - 5	5 - 6	6 - 7
Мячи резиновые разных размеров (20 – 22, 14 - 16, 8 – 12 см).	Мячи резиновые разных размеров (20 – 22, 14 - 16, 8 – 12 см). Набивные мячи массой от 500 гр. до 1 кг. Мячи футбольные, баскетбольные. Мячи надувные. Шары пластмассовые и деревянные (4 – 6, 8 – 12, 14 – 16 см).	Мячи резиновые разных размеров (20 – 22, 14 - 16, 8 – 12 см). Набивные мячи массой от 500 гр. до 1 кг. Мячи футбольные, баскетбольные. Мячи надувные. Шары пластмассовые и деревянные (4 – 6, 8 – 12, 14 – 16 см).
Палки гимнастические 75 - 80 см и 40 - 55 см, палки-шесты для групповых занятий длиной 2 - 2.5 м.	Палки гимнастические 75 - 80 см и 40 - 55 см, палки-шесты для групповых занятий длиной 2 - 2.5 м.	Палки гимнастические 75 - 80 см и 40 - 55 см, палки-шесты для групповых занятий длиной 2 - 2.5 м.
Обручи гимнастические: большие диаметром 80 – 90 см, средние диаметром 60 – 75 см, малые диаметром 50 - 55 см. Обручи плоские диаметром 55 – 60 см. Кольца плоские диаметром по наружному краю от 15 см до 20 - 25 см.	Обручи гимнастические: большие диаметром 80 – 90 см, средние диаметром 60 – 75 см, малые диаметром 50 - 55 см. Обручи плоские диаметром 55 – 60 см. Кольца плоские диаметром по наружному краю от 15 см до 20 - 25 см.	Обручи гимнастические: большие диаметром 80 – 90 см, средние диаметром 60 – 75 см, малые диаметром 50 - 55 см. Обручи плоские диаметром 55 – 60 см. Кольца плоские диаметром по наружному краю от 15 см до 20 - 25 см.
Скакалки короткие длиной от 120 см до 190 – 200 см с ручками. Косички, верёвочки, шнуры длиной от 50 до 80 см. Верёвки длиной от 3 до 10 м.	Скакалки короткие длиной от 120 см до 190 – 200 см с ручками. Косички, верёвочки, шнуры длиной от 50 до 80 см. Верёвки длиной от 3 до 10 м.	Скакалки короткие длиной от 120 см до 190 – 200 см с ручками. Косички, верёвочки, шнуры длиной от 50 до 80 см. Верёвки длиной от 3 до 10 м.
Гимнастическая стенка высотой 2.5 – 2.7 метра и шириной пролёта 70 – 90 см. Лесенки-стремянки высотой 1.5 м и шириной пролёта 50 - 55 см. Приставная лестница с	Гимнастическая стенка высотой 2.5 – 2.7 метра и шириной пролёта 70 – 90 см. Лесенки-стремянки высотой 1.5 м и шириной пролёта 50 - 55 см. Приставная лестница с	Гимнастическая стенка высотой 2.5 – 2.7 метра и шириной пролёта 70 – 90 см. Лесенки-стремянки высотой 1.5 м и шириной пролёта 50 - 55 см. Приставная лестница с зацепами

зацепами длиной 2 м и шириной 40 см.	зацепами длиной 2 м и шириной 40 см.	длиной 2 м и шириной 40 см.
Наклонная доска с зацепами длиной 2 м и шириной 20 - 25 см. Ребристая доска с зацепами длиной 1.5 м и шириной 20 см.	Наклонная доска с зацепами длиной 2 м и шириной 20 - 25 см. Ребристая доска с зацепами длиной 1.5 м и шириной 20 см.	Наклонная доска с зацепами длиной 2 м и шириной 20 - 25 см. Ребристая доска с зацепами длиной 1.5 м и шириной 20 см.
Гимнастическая скамейка длиной 4 м и высотой 30 см.	Гимнастическая скамейка длиной 4 м и высотой 30 см.	Гимнастическая скамейка длиной 4 м и высотой 30 см.
	Стойки для прыжков в высоту 150 - 170 см.	Стойки для прыжков в высоту 150 - 170 см.
Навесные мишени размером 60 х 60 см с зацепами. Волейбольная сетка длиной 5 – 6 м и шириной 70 – 80 см.	Навесные мишени размером 60 х 60 см с зацепами. Навесные баскетбольные щиты размером 60 х 70 см с кольцом диаметром 45 см и сеткой длиной 40 см. Волейбольная сетка длиной 5 – 6 м и шириной 70 – 80 см.	Навесные мишени размером 60 х 60 см с зацепами. Навесные баскетбольные щиты размером 60 х 70 см с кольцом диаметром 45 см и сеткой длиной 40 см. Волейбольная сетка длиной 5 – 6 м и шириной 70 – 80 см.
Дуги для подлезания высотой 60, 50, 40, 30 см с расстоянием между основаниями 50 см. Воротики для прокатывания мяча с расстоянием между основаниями 40, 50, 60 см.	Дуги для подлезания высотой 60, 50, 40, 30 см с расстоянием между основаниями 50 см. Воротики для прокатывания мяча с расстоянием между основаниями 40, 50, 60 см.	Дуги для подлезания высотой 60, 50, 40, 30 см с расстоянием между основаниями 50 см. Воротики для прокатывания мяча с расстоянием между основаниями 40, 50, 60 см.
Кубики пластмассовые разного цвета с гранями размером 3х3, 5х5, 6х6 см. Кирпичики с размером основания 25х20, 20х15, 20х10 и высотой 5 см.	Кубики пластмассовые разного цвета с гранями размером 3х3, 5х5, 6х6 см. Кирпичики с размером основания 25х20, 20х15, 20х10 и высотой 5 см.	Кубики пластмассовые разного цвета с гранями размером 3х3, 5х5, 6х6 см. Кирпичики с размером основания 25х20, 20х15, 20х10 и высотой 5 см.
Набивные мешочки для метания в цель размером 6х9 и 7х10 см, массой 100 – 150 г и 200 – 250 г.	Набивные мешочки для метания в цель размером 6х9 и 7х10 см, массой 100 – 150 г и 200 – 250 г. Набивные мешочки для упражнений в равновесии размером 12х18 и 15х18 и массой 400 – 500 г.	Набивные мешочки для метания в цель размером 6х9 и 7х10 см, массой 100 – 150 г и 200 – 250 г. Набивные мешочки для упражнений в равновесии размером 12х18 и 15х18 и массой 400 – 500 г.
Кегли большие и малые, флажки цветные, ленты цветные с палочками и без палочек короткие и длинные, султанчики, платочки разноцветные 20х20 см.	Кегли большие и малые, гантели массой 200 – 500 г, флажки цветные, ленты цветные с палочками и без палочек короткие и длинные, султанчики, платочки разноцветные 20х20 см.	Кегли большие и малые, гантели массой 200 – 500 г, флажки цветные, ленты цветные с палочками и без палочек короткие и длинные, султанчики, платочки разноцветные 20х20 см.
Гимнастические маты, дорожки для ходьбы и бега шириной 20 – 25 см и длиной от 2.5 до 5 – 6 м.	Гимнастические маты, дорожки для ходьбы и бега шириной 20 – 25 см и длиной от 2.5 до 5 – 6 м.	Гимнастические маты, дорожки для ходьбы и бега шириной 20 – 25 см и длиной от 2.5 до 5 – 6 м.
Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски, верёвки, ленточки и т.п.).	Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски, верёвки, ленточки и т.п.).	Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски, верёвки, ленточки и т.п.).

	Наборы для игры в бадминтон и в городки.	Наборы для игры в бадминтон и в городки. Ракетки, мячи и сетка для настольного тенниса.
Трехколесные и двухколесные велосипеды, самокаты.	Двухколесные велосипеды, самокаты.	Двухколесные велосипеды, самокаты.
		Футбольные ворота, хоккейные клюшки, шайбы.
Санки, лыжи.	Санки, лыжи.	Санки, лыжи.
		Бассейн, надувные игрушки, круги.

Оснащение РППС в области Физического развития соответствует «Рекомендациям по формированию инфраструктуры дошкольных образовательных организаций и комплектации учебно-методических материалов в целях реализации образовательных программ дошкольного образования» (утв. Министерством просвещения РФ 26 декабря 2022 г.) и представлено в Папке [«2.Содержание образовательных областей ФОП ДО»](#) Приложения 2 «Файлы электронных документов» Программы, в пункте 2.5

3.5 Перспективное годовое планирование реализации тематических проектов.

Краткосрочный проект «Здоровое детство»:

Цель: Сформировать у детей основы здорового образа жизни.

Реализация проекта: апрель 2024 года.

Тип проекта: краткосрочный.

Участники проекта: дети, воспитатели.

Описание реализованных тематических проектов сдается в Методическую копилку проектов ОУ в конце учебного года. Предполагает электронный формат, содержит: дневник проекта, описание работы по этапам (с приложением всех материалов, использованных в проекте), презентацию, как отчет о реализации проекта. Приложение 3 содержит ссылку на Методическую копилку проектов.

4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее - РП) групп компенсирующей направленности образовательной области «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» – документ учебно-методической документации адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с задержкой психического развития ГБДОУ детского сада № 145 Центрального района СПб (далее - Программа).

РП разработана на основании локального акта ГБДОУ детского сада №145 «Положение о рабочей программе педагогов Образовательного учреждения», в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС ДО), Федеральной адаптированной образовательной программой дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее – ФАОП ДО).

РП определяет компоненты Программы, фиксируя необходимые для планирования образовательного процесса:

элементы Целевого раздела (планируемые результаты и характеристику обучающихся с ЗПР групп);

содержание образовательной области «Физическое развитие» Содержательного раздела с учётом возрастного контингента обучающихся и их индивидуальных образовательных потребностей, распределение тематического планирования; определяет систему взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями (законными представителями) обучающихся групп;

компоненты Организационного раздела Программы, регламентирующие вопросы организации режима дня, режима двигательной активности, планирования развивающей предметно-пространственной среды музыкально-спортивного зала и календарного плана воспитательной работы.

РП разработана педагогом на 2023-2024 учебный год в соответствии с учебным планом, календарно-учебным графиком и календарным планом воспитательной работы на 2023/2024 учебный год (с учетом режима работы образовательного учреждения в летний период).

Часть компонентов Содержательного и организационного разделов РП формируется по триместрам учебного года:

№ триместра	Месяцы		
I	сентябрь	октябрь	ноябрь
II	декабрь	январь	февраль

III	март	апрель	май
IV	июнь	июль	август

РП направлена на охрану и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее (физическое, социально-личностное, познавательно-речевое, художественно-эстетическое) развитие; обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста; строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми; основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса, принципах целостности и интеграции дошкольного образования; осуществление образовательного процесса в двух основных организационных моделях, включающих:

- совместную деятельность взрослого и детей, самостоятельную деятельность детей;
- учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;
- преемственность с примерными основными общеобразовательными программами общего образования;

- на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка, создания равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности.

- создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;

- на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Планируемые результаты реализации программы работы инструктора по физической культуре для обучающихся с ЗПР:

Средняя группа:

- 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).

- Частично развиты основные двигательные умения и навыки.

Старшая группа:

- Принимает активное участие в подвижных играх с правилами.
- Обладает физическими качествами (сила, выносливость, гибкость и другое).
- Осваивает координированные движения рук при выполнении действий с конструктором, крупной мозаикой, предметами одежды и обуви.
- Развиты основные двигательные умения и навыки.

Старшая-подготовительная группа:

- 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
- ребёнок проявляет инициативу и самостоятельность в выполнении упражнений.

Подготовительная группа:

- Развиты основные двигательные умения и навыки.
- 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.
- Ребёнок активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми в процессе занятий физической культуры

Нормативно-правовое обеспечение Программы

1. Конституция Российской Федерации;
2. Конвенция о правах ребёнка;
3. Гражданский кодекс Российской Федерации;
4. Семейный кодекс Российской Федерации;
5. Федеральный закон от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
6. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее – ФГОС ДО);
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 21.01.2019 г. №31 «О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 №955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 №1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
12. Приказ Министерства просвещения РФ от 31.07.2020г. №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
13. Приказ Министерства просвещения РФ от 1 декабря 2022 г. № 1048 «О внесении

- изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. N 373»;
14. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. N 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
 15. Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. N 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
 16. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
 17. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 6 августа 2020 г. N Р-75 «Об утверждении примерного Положения об оказании логопедической помощи в организациях, осуществляющих образовательную деятельность»;
 18. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
 19. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
 20. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. N 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;
 21. Рекомендации по формированию инфраструктуры дошкольных образовательных организаций и комплектации учебно-методических материалов в целях реализации образовательных программ дошкольного образования.
 22. Методические рекомендации по реализации федеральной образовательной программы дошкольного образования (утв. Министерством просвещения РФ 7 марта 2023 г.);
 23. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ по введению федеральных адаптированных основных общеобразовательных программ (письмо Министерства Просвещения от 31.08.2023 № АБ – 3569/07);

24. Постановление Правительства Российской Федерации от 21.02.2022 № 225 «Об утверждении номенклатуры должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций»;
25. Распоряжение Министерства просвещения РФ от 09.09.2019г. № Р-93 «Об утверждении примерного Положения о психолого-педагогическом консилиуме образовательной организации»;
26. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 сентября 2013 г. № 1082 «Об утверждении Положения о психолого-медико-педагогической комиссии».

Методическое обеспечение Программы

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	
Образовательные программы, используемые при проектировании содержания обязательной части Программы	
1	Федеральная адаптированная образовательная программа дошкольного образования, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 №1022
2	Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11. 2022 № 1028
3	Примерная адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования детей с задержкой психического развития (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию 7 декабря 2017 г. Протокол № 6/17)
Образовательная область «Физическое развитие»	
Методические пособия	
1	Л. Б. Баряева, И. Г. Вечканова, О. П. Гаврилушкина Программа воспитания и обучения дошкольников с задержкой психического развития / Под. ред. Л. Б. Баряевой, К. А. Логиновой.— СПб.: ЦЦК проф. Л. Б. Баряевой, 2010
2	Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3–7 лет Мозаика-Синтез, 2022
3	Губанова Н.Ф. Развитие игровой деятельности. Средняя группа. (4-5 лет) Мозаика-Синтез, 2018
4	Губанова Н. Ф. Развитие игровой деятельности. Старшая группа. (5-6 лет) Мозаика-Синтез, 2018
5	Губанова Н. Ф. Развитие игровой деятельности. Подготовительная к школе группа (6-7 лет) Мозаика-Синтез, 2018
6	Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 6-7 лет. Сценарии для ДОУ., М.:ТЦ Сфера, 2008г
7	Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду: пособие для воспитателя детского сада. - М., «Просвещение»,1986
8	Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 5–6 лет Мозаика-Синтез, 2022
9	Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 4–5 лет Мозаика-Синтез, 2022
10	Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 6–7 лет Мозаика-Синтез, 2022

11	Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет) Мозаика-Синтез, 2022
12	Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет) Мозаика-Синтез, 2022
13	Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет) Мозаика-Синтез, 2022
14	Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» /Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2014.
Наглядно - дидактические пособия	
1	Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь»
2	Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня»
3	Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах»
4	Плакаты: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»
Специальная коррекционная литература	
1	Саморегуляция в познавательной деятельности у детей с ЗПР. / Н.В. Бабкина – «ВЛАДОС», 2018
2	Занятия для детей с ЗПР. Старший дошкольный возраст. ФГОС ДО 2-е издание – Н.В Ротарь, 2017.
3	Актуальные проблемы диагностики задержки психического развития детей / Под ред. К.С.Лебединской. — М.
4	Бутко, Г.А. Основные направления и содержание физкультурно-оздоровительной работы специального детского сада для детей с задержкой психического развития [Текст] / Г. А. Бутко //Коррекционная педагогика – 2004 .- № 2
5	Лечебная физическая культура в детском возрасте/ Потапчук А.А., Матвеева С.В., Дидур М.Д.// СПб.: Речь, 2007.
6	Мастюкова Е.М. Лечебная педагогика. Ранний и дошкольный возраст. — М.: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС»,.
7	Профилактика нарушений осанки у детей. Занятия корригирующей гимнастикой в процессе познавательной, игровой, исследовательской, творческой деятельности / Н.Г.

	Коновалова. – Волгоград: «Учитель».
8	Сколиоз. Профилактика и лечение. – СПб.: «Корона. Век», 2012
9	Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. / Бабенкова Е.А., Федоровская О.М.: ТЦ Сфера, 2013.
10	Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. / Бабенкова Е.А., Федоровская О.М.: ТЦ Сфера, 2017

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Тематические проекты в Методической копилке проектов
https://cloud.mail.ru/public/9nNZ/15Hd6MaJ2