

Принято:
Педагогическим советом
МБДОУ №99
Протокол № 5 от «28» 08 2024г

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 99
_____ Е.С. Каштанова
Приказ №124 от «28» 08. 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**к Федеральной образовательной программе дошкольного образования
по реализации базового вида деятельности
образовательная область «Физическое развитие»
«Физическая культура»
МБДОУ №99
на 2024-2025 учебный год
Группа: средняя
возраст обучающихся: 4-5 лет
срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:
Воспитатель группы № 2
Кришталева Л.Н.

г. Ростов-на-Дону
2024-2025 г.

Пояснительная записка

Федеральная рабочая программа образования (далее – Программа образования) определяет содержательные линии образовательной деятельности, реализуемые Организацией по основным направлениям развития детей дошкольного возраста (социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического, физического развития).

В каждой образовательной области сформулированы задачи, содержание образовательной деятельности, предусмотренное для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от двухмесяцев до восьми лет, а также результаты, которые могут быть достигнуты детьми при целенаправленной систематической работе с ними.

В Программу образования также входят разделы, описывающие направления и задачи коррекционно-развивающей работы с детьми дошкольного возраста с ООП различных целевых групп, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов; особенности организации развивающей предметно-пространственной среды в ДОО; вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы; особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик, а также способы поддержки детской инициативы.

Программа включает примерные перечни художественной литературы, музыкальных произведений, произведений изобразительного искусства для использования в образовательной работе в разных возрастных группах, а также примерный перечень рекомендованных для семейного просмотра произведений анимации и кинематографа.

Организации предоставлено право выбора способов реализации образовательной деятельности в зависимости от конкретных условий, предпочтений педагогического коллектива Организации и других участников образовательных отношений, а также с учетом индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их потребностей и интересов, возрастных возможностей. Реализация Программ, направленных на обучение и воспитание, предполагает их интеграцию в едином образовательном процессе, предусматривает взаимодействие с разными субъектами образовательных отношений, осуществляется с учетом принципов ДО, зафиксированных во ФГОС ДО.

При соблюдении требований к реализации Программ и созданию единой образовательной среды создается основа для преемственности уровней дошкольного и начального общего образования.

Принципы и подходы к формированию Федеральной рабочей программы образования

Федеральная рабочая программа образования построена на следующих принципах:

принцип учёта ведущей деятельности: Федеральная программа реализуется в контексте всех перечисленных в ФГОС ДО видов детской деятельности, с акцентом на ведущую деятельность для каждого возрастного периода – от непосредственного эмоционального общения

со взрослым до предметной (предметно - манипулятивной) и игровой деятельности;

принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей: Феде-

ральная программа учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста, предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами;

принцип амплификации детского развития как направленного процесса обогащения и развертывания содержания видов детской деятельности, а также общения детей с взрослыми и сверстниками, соответствующего возрастным задачам дошкольного возраста;

принцип единства обучения и воспитания: как интеграция двух сторон процесса образования, направленная на развитие личности ребенка и обусловленная общим подходом к отбору содержания и организации воспитания и обучения через обогащение содержания и форм детской деятельности;

принцип преемственности образовательной работы на разных возрастных этапах дошкольного детства и при переходе на уровень начального общего образования: Федеральная программа реализует данный принцип при построении содержания обучения и воспитания относительно уровня начального школьного образования, а также при построении единого пространства развития ребенка образовательной организации и семьи;

принцип сотрудничества с семьей: реализация Федеральной программы предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) детей раннего и дошкольного возраста, построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка;

принцип здоровьесбережения: при организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию.

От 4 лет до 5 лет

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития: продолжать обогащать двигательный опыт ребенка, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности обучая *техническому* выполнению разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических упражнений в разных формах двигательной деятельности;

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

формировать психофизические качества, координацию, гибкость, меткость;

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

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

сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;

формировать представления о факторах, влияющих на здоровье;

воспитывать полезные привычки, *осознанное отношение к здо-*

ровью. Содержание образовательной деятельности

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

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

Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения). Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети творчески используют в самостоятельной двигательной деятельности.

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

Упражнение в равновесии: ходьба по скамье, по доске (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, руки в стороны и с предметом в руках, ставя ногу с носка); по наклонной

доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см); перешагивание через предметы высотой 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.

Бег: в разном темпе, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе (расстояние 10 м); спокойный бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному 1-1,5 минуты, парами взявшись за руки, по кругу, соразмеряя свои движения с движениями партнера; «змейкой» между предметами (оббегать пять шесть предметов); со старта на скорость (расстояние 15–20 м); бег в медленном темпе (до 2 мин.), со средней скоростью (на расстояние 40–60 м) в чередовании с ходьбой 80–100 м.

Ползание, лазанье: ползание на четвереньках в быстром темпе, а также опираясь на стопы ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, в обруч; перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; лазанье по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево.

Бросание, ловля, метание: отбивание мяча о землю правой и левой рукой, бросание и ловля его кистями рук (не прижимая к груди); перебрасывание мяч друг другу и педагогу; прокатывание мячей, обручей друг другу и между предметами (на расстоянии 1,5 м);

перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м.); бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (5 раз подряд); отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд); метание предметов на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель с высотой центра мишени не менее 1,5 метра, с расстояния 2–2,5 м правой и левой рукой, в вертикальную цель.

Прыжки: на двух ногах (20 прыжков по 2–3 раза в чередовании с ходьбой), энергично отталкиваясь, вытягивая стопу, мягко приземляясь, на полусогнутые ноги; со сменой ног, ноги вместе — ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной, с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); спрыгивание (с высоты 20–25 см.) со страховкой; перепрыгивание через предметы (высотой 5–10 см.); прыжки в длину с места (на расстояние 70 см.) и через параллельные прямые (5–6 линий на расстоянии 40–50 см.); сочетая отталкивание со взмахом рук, с сохранением равновесия при приземлении; прыжки через короткую скакалку.

Общеразвивающие упражнения. Педагог учит детей выполнять общеразвивающие упражнения под счет (с 4,5 лет), из разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с оборудованием и без; поднимание рук вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; махи руками вперед, вверх, назад, круговые движения руками, согнутыми в локтях; повороты корпуса в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног с заданием, класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь); поднимание ног над полом из положения сидя и лежа, перевороты со спины на живот перекатом, держа в вытянутых руках предмет; приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны с предметом и без них. Педагог включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики.

Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и формы активного отдыха, подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону, согласовывая с началом окончания музыки; ходьба по кругу за

руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши, комбинации из двух освоенных движений.

Подвижные игры. Педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, учит брать роль водящего, развивает пространственную ориентировку, глазомер, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил без напоминания, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений).

Педагог предлагает более разнообразные по содержанию и нагрузке подвижные игры:

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

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

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

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

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуелочкой».

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

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

Активный отдых.

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

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

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

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

В результате, к концу 5 года жизни ребенок осваивает разнообразные физические упражнения и музыкально-ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремиться сохранять правильную осанку.

Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гимнастики, участвует в подвижных играх и досуговой деятельности. Проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных играх, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность. Знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, имеет сформированные полезные привычки.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ:

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методическая литература для педагога:

- Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет)

Образовательная область Физическое развитие
раздел Физическая культура
Комплексно-тематическое планирование на 2024-2025 учебный год
средняя группа № 2

продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 4 до 5 лет – не менее 20 минут». Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в средней группе не превышает 40 минут. Перерывы между периодами НОД – не менее 10 минут

Месяц	Неделя/ дата	Ко- ли- че- ство заня- тий	Задачи/Программное содержание	№ занятия по про- грамме, стр
Сентябрь	1 02.09.2024 04.09.2024 05.09.2024	3	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по 1; Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании 2-мя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании. <i>Подвижная игра «Найди себе пару»</i>	№1стр19 №2стр20 №3стр21
Сентябрь	2 09.09.2024 11.09.2024 12.09.2024	3	У ч и т ь : Энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх; Упражнять в прокатывании мяча. <i>Подвижная игра «Самолеты», «Найди себе пару»</i>	№4стр21 №5стр23 №6стр23
Сентябрь	3 16.09.2024 18.09.2024 19.09.2024	3	Упражнять детей в ходьбе в колонне по 1, беге враспыленную. В прокатывании мяча, лазанье под шнур. упражнять в ходьбе в обход предметов; повторить подбрасывание и ловлю мяча 2-мя руками; упражнять в прыжках. <i>Подвижная игра «Огуречик», «Мяч через сетку», «Кто быстрее добежит до кубика», Подбрось-поймай», «Воробушки и кот»</i>	№7стр24 №8стр26 №9стр26
Сентябрь	4 23.09.2024 25.09.2024 26.09.2024	3	У ч и т ь : детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы, закреплять умение группироваться при лазанье под шнур, подлезать под шнур. <i>Подвижная игра «У медведя во бору»? разучить перебрасывание мячей друг другу; Упражнять в прыжках. Игровые упражнения: «перебрось-поймай», «успей поймать», «вдоль дорожки», <i>Подвижная игра «Огуречик»</i></i>	№10стр26 №11стр28 №12стр29
Октябрь	5 02.10.2024 03.10.2024	3	У ч и т ь : сохранять устойчивое равновесие в ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в энергичном отталкивании и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. <i>Подвижная игра «Кот и мыши», упражнять в перебрасывании мяча через сетку, Игровые упражнения: «мяч через шнур», «кто быстрее доберется до кегли», <i>Подвижная игра «найди свой цвет»</i></i>	№13стр30 №14стр32 №15стр32

Октябрь	6 07.10. 2024 09.10. 2024 10.10. 2024	3	У ч и т ь находить свое место в шеренге после ходьбы и бега. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу <i>Подвижная игра</i> «Автомобили», упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. <i>Игровые упражнения</i> , «Кто быстрее», «Подбрось-поймай», <i>Подвижная игра</i> «Ловишки»	№16стр33 №17стр34 №18стр34
Октябрь	7 14.10. 2024 16.10. 2024 17.10. 2024	3	У п р а ж н я т ь в ходьбе колонной по 1, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. <i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору», <i>малоподвижная игра</i> «Угадай, где спрятано?» упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед. <i>Игровые упражнения</i> «Прокати-не урони», «Вдоль дорожки» <i>подвижная игра</i> «Цветные автомобили	№19стр35 №20стр35 №21стр36
Октябрь	8 21.10. 2024 23.10. 2024 24.10. 2024	3	У п р а ж н я т ь в ходьбе и беге колонной по 1, в рассыпную, Повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. <i>Подвижная игра</i> «Кот и мыши», <i>малоподвижная игра</i> «Угадай, кто позвал?», упражнять в бросании мяча в корзину, повторить ходьбу и бег колонной по 1. <i>Игровые упражнения</i> : «Подбрось-поймай», «Мяч в корзину», «Кто скорее по дорожке», <i>Подвижная игра</i> «Лошадки»	№22стр36 №23стр37 №24стр38
Ноябрь	9 06.11. 2024 07.11. 2024	3	У п р а ж н я т ь в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на 2 ногах. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. <i>Подвижная игра</i> «Салки», <i>малоподвижная игра</i> «Найди и промолчи», упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами, в сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. <i>Игровые упражнения</i> : «Не попадись», «Поймай мяч», <i>Подвижная игра</i> «Кролики»	№25стр39 №26стр40
Ноябрь	10 11.11. 2024 13.11. 2024 14.11. 2024	2	У п р а ж н я т ь : в ходьбе и беге по кругу, на носках, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, в прокатывании мяча. <i>Подвижная игра</i> «Самолеты», «Найди себе пару», повторить ходьбу с выполнением заданий, бег с перешагиванием. <i>Игровые упражнения</i> ; «не попадись», «Догони мяч», <i>Подвижная игра</i> «Найди себе пару»	№27стр40 №28стр41 №29стр42 №30стр43
Ноябрь	11 18.11. 2024 20.11. 2024 21.11. 2024	3	У п р а ж н я т ь : в ходьбе и беге с изменением направления, бросках мяча о землю и ловля его 2-мя руками, ползание на четвереньках. <i>Подвижная игра</i> «Лиса и куры», упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; в прыжках и беге с ускорением. Игровые упражнения, «Не задень», «Передай мяч», «Догони пару»	№31стр43 №32стр44 №33стр45

Ноябрь	12 25.11. 2024 27.11. 2024 28.11. 2024	3	У п р а ж н я т ь : в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, в ползании на животе по гимнастической скамейке. <i>Подвижная игра</i> «Цветные автомобили», упражнять в ходьбе и беге по кругу, в прыжках. <i>Игровые упражнения:</i> «пингвины», «Кто дальше бросит». <i>Подвижная игра</i> «самолеты»	№34стр45 №35стр46 №36стр46
Декабрь	13 02.12. 2024 04.12. 2024 05.12. 2024	3	Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге; ловкость и координацию движений в прыжках через препятствия. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры <i>Подвижная игра</i> «Лиса и куры», <i>малоподвижная игра</i> , «Найдем цыпленка», упражнять в ходьбе и беге между предметами. <i>Игровые упражнения:</i> «Веселые снежинки», «Кто быстрее к пирамиде», «Кто дальше бросит?»	№1стр48 №2стр49 №3стр49
Декабрь	14 09.12.2024 11.12.2024 12.12.2024	3	У п р а ж н я т ь в перестроение в пары на месте, в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, Развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. <i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору», упражнять в ходьбе и беге, высоко поднимая колени, в прыжках со скамейки. Игровые упражнения: «Лошадки», «Цыплята прыгают с заборчика», <i>Подвижная игра</i> «Найди пару».	№4стр50 №5стр51 №6стр51
Декабрь	15 16.12. 2024 18.12. 2024 19.12. 2024	3	Упражнять в ходьбе колонной по 1. Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мячей друг другу, Повторить ползание на четвереньках. <i>Подвижная игра</i> «Зайцы и волк», <i>Малоподвижная игра</i> «Где спрятался заяка», повторить ходьбу и бег между предметами, прыжки через бруски на 2 ногах (выс 6 см), броски мяча вверх одной рукой и ловля его 2-мя руками. <i>Игровые упражнения:</i> «Через кочки», «Подбрось-поймай», <i>подвижная игра</i> «Птички и кошка»	№7стр52 №8стр54 №9стр54
Декабрь	16 23.12. 2024 25.12. 2024 26.12. 2024	3	Упражнять в действиях по заданию воспитателя ходьбе и беге. Учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе, Повторить упражнения в равновесии. <i>Подвижная игра</i> «Птички и кошка», упражнять в прокатывании мяча по дорожке между предметами, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, в равновесии, ходьба боком приставным шагом по гимнастической скамейке. <i>Подвижная игра</i> «Автомобили». <i>Игра малой подвижности</i> «Найди и промолчи»	№10стр54 №11стр56 №12стр56

Декабрь	17 30.12.2024	3	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их, равновесии при ходьбе на уменьшенной площади опоры, в прыжках. <i>Подвижная игра «Кролики»</i> <i>Игра малой подвижности «Найдем кролика»</i> , упражнять в лазаньи в обруч, не касаясь руками пола, в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке парами навстречу друг другу – по середине разойтись, помогая друг другу, в прыжках из кружка в кружок. <i>Подвижная игра «Лошадки»</i>	№13стр57 №14стр58 №15стр59
Январь	18 13.01.2025 15.01.2025 16.01.2025	5	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, В прыжках и перебрасывании мячей друг другу. <i>Подвижная игра « Найди себе пару»</i> , упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, прыжках со скамейки на полусогнутые ноги, прокатывании мячей друг другу. <i>Подвижная игра «Зайцы и волк»</i>	№16стр59 №17стр60 №18стр60
Январь	19 20.01.2025 22.01.2025 23.01.2025	3	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. <i>Подвижная игра « Лошадки»</i> , упражнять в прыжках между предметами, в прокатывании мячей между предметами, в бросании мяча вверх и о землю и ловля его 2-мя руками. <i>Подвижная игра «Цветные автомобили»</i>	№19стр61 №20стр62 №21стр62
Январь	20 27.01.2025 29.01.2025 30.01.2025	3	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен, В равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке. <i>Подвижная игра «Автомобили»</i> , упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «медвежата», в отбивании мяча о пол и ловля его 2-мя руками. <i>Подвижная игра «Кот и мыши»</i>	№22стр63 №23стр64 №24стр64
Февраль	21 03.02.2025 05.02.2025 06.02.2025	3	Упражнять в ходьбе и беге между предметами. В равновесии. В прыжках. <i>Подвижная игра « Котята и щенята»</i> , упражнять в лазании под рейку (выс 40 см от пола) прямо и боком. В прыжках на 2 ногах с продвижением вперед между предметами (3 м) <i>Подвижная игра «Самолеты»</i>	№25стр65 №26стр66 №27стр67
Февраль	22 10.02.2025 12.02.2025 13.02.2025	3	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя, в прыжках из обруча в обруч. Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. <i>Подвижная игра « У медведя во бору»</i> , повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. <i>Игровые упражнения, «Покружись», Кто дальше бросит»</i> <i>Подвижная игра «У медведя во бору».</i>	№28стр67 №29стр68 №30стр68

Февраль	23 17.02.2025 19.02.2025 20.02.2025	3	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную между предметами. В ловле мяча 2-мя руками. В ползании на четвереньках. <i>Подвижная игра</i> «Воробушки автомобиль», упражнять в метании на дальность. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Найдем снегурочку», <i>Подвижная игра</i> «Мороз –Красный Нос».	№31стр69 №32стр70 №33стр70
Февраль	24 24.02.2025 26.02.2025 27.02.2025	3	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения. В ползании в прямом направлении. Прыжках между предметами. <i>Подвижная игра</i> «Перелет птиц», развивать ловкость и глазомер при метании мешочков. Игровые упражнения: «Точно в цель», «Туннель», <i>Подвижная игра</i> «Мороз – Красный Нос», <i>Малоподвижная игра</i> «Найдем зайку»	№34стр70 №35стр71 №36стр72
Март	25 03.03.2025 05.03.2025 06.03.2025	3	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную. В равновесии и прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Перелет птиц», развивать ловкость и глазомер. Упражнять в беге. Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. <i>Игровые упражнения:</i> «Ловишки», «Быстрые и ловкие», «сбей кеглю», <i>Подвижная игра</i> «Зайка беленький», <i>Игра малой подвижности</i> «Найдем зайку»	№1стр72 №2стр73 №3стр73
Март	26 10.03.2025 12.03.2025	3	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий воспитателя по команде, в прыжках в длину с места, В бросании мячей через сетку. <i>Подвижная игра</i> «Бездомный заяц», упражнять в ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания, в ползании на животе по гимнастической скамейке. Повторить- прокатывание мяча между предметами. <i>Игровые упражнения</i> «Подбрось-поймай», «Прокати- не задень», <i>Подвижная игра</i> «Лошадка», <i>Малоподвижная игра</i> «Угадай, кто кричит?»	№4стр74 №5стр75 №6стр76
Март	27 17.03.2025 19.03.2025 20.03.2025	3	У п р а ж н я т ь : в ходьбе и беге по кругу; с выполнением задания, в прокатывании мяча между предметами. В ползании на животе по гимнастической скамейке. <i>Подвижная игра</i> «Самолеты». Упражнять детей в беге на выносливость, в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на одной ноге попеременно. <i>Игровые упражнения:</i> «На одной ножке вдоль дорожки», «Брось через веревочку», <i>Подвижная игра</i> «Самолеты».	№7стр76 №8стр77 №9стр77
Март	28 24.03.2025 26.03.2025 27.03.2025	3	У п р а ж н я т ь : в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, ползание по скамейке «по-медвежьи», в равновесии и прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Охотник и зайцы», <i>Малоподвижная игра</i> «Найдем зайку», упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом, с мячом, в равновесии и в прыжках. <i>Игровые упражнения:</i> «Перепрыгни через ручеек», «Бег по дорожке», «Ловкие ребята»	№10стр78 №11стр79 №12стр79

Апрель /Март	29 31.03.2025 02.04.2025 03.04.2025	3	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, врассыпную; в равновесии и в прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Пробеги тихо». Упражнять в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне, в прокатывании обручей, в упражнениях с мячами. <i>Игровые упражнения:</i> «Прока-ти и поймай», «Сбей булаву», <i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору».	№13стр80 №14стр81 №15стр82
Апрель	30 07.04.2025 09.04.2025 10.04.2025	3	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, Врассыпную. В метании мешочков в горизонтальную цель. В умении занимать правильное и.п. в прыжках в длину с места. <i>Подвижная игра</i> «Совушка», повторить ходьбу и бег. Упражнения в прыжках и подлезании. <i>Игровые упражнения:</i> «По дорожке», «Не задень» <i>Подвижная игра</i> «Воробушки и автомобиль» <i>Малоподвижная игра</i> «Найдем воробушка».	№16стр82 №17стр83 №18стр84
Апрель	31 14.04.2025 16.04.2025 17.04.2025	3	У п р а ж н я т ь : в ходьбе с выполнением задания по сигналу воспитателя, в ползании на четвереньках. Развивать ловкость и глазомер при метании на даль-ность. <i>Подвижная игра</i> «Совушка», упражнять в ходь-бе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер. <i>Игровые упражнения:</i> «Успей поймать», «Подбрось-поймай», <i>Подвижная игра</i> «Догони пару».	№19стр84 №20стр85 №21стр85
Апрель	32 21.04.2025 23.04.2025 24.04.2025	3	У п р а ж н я т ь : в ходьбе и беге врассыпную, в равно-весии и прыжках. <i>Подвижная игра</i> Птички и кошка», упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, в перебрасывании мяча. <i>Игровые упражнения:</i> «Пробеги – не задень», «Накинь кольцо», «Мяч через сетку», <i>Подвижная игра</i> «Догони пару».	№22стр86 №23стр87 №24стр87
Апрель	33 28.04.2025 30.04.2025	3	У п р а ж н я т ь : в ходьбе парами, в сохранении устой-чивого равновесия по уменьшенной площади опоры, в прыжках в длину с места. <i>Подвижная игра</i> У «Котятa щенята».упражнять детей в ходьбе колонной по одно-му в чередовании с прыжками, <i>Игровые упражнения:</i> «Достань до мяча», «Перепрыгни через ручеек», «Про-беги- не задень», <i>Подвижная игра</i> «Совушка»	№25стр88 №26стр89 №27стр89
Май	34 05.05.2025 07.05.2025 08.05.2025	3	У п р а ж н я т ь : повторить ходьбу со сменой ведущего, Упражнять в прыжках в длину с места. Развивать лов-кость в упражнении с мячом. <i>Подвижная игра</i> «Котятa и щенята», упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя, ходьбе и беге по кругу. <i>Игровые упражнения:</i> « Попади в корзину», «Подбрось-поймай», <i>Подвижная игра</i> «Удочка»	№28стр89 №29стр90 №30стр90

<p>Май</p>	<p>35</p> <p>12.05.2025 14.05.2025 15.05.2025</p>	<p>3</p>	<p>У п р а ж н я т ь : в ходьбе с высоким подниманием колена, беге врассыпную. В ползании по скамейке на животе. В метании предметов в вертикальную цель.</p> <p><i>Подвижная игра «Зайцы и волк», Малоподвижная игра «Найдем зайца»,</i> упражнять детей в ходьбе и беге парами, закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения. <i>Игровые упражнения:</i> «Не урони», «Не задень», «Бегом по дорожке», <i>Подвижная игра «Пробеги тихо»</i></p> <p>Малоподвижная игра «Кто ушел?»</p>	<p>№31стр91 №32стр92 №33стр92</p>
<p>Май</p>	<p>36</p> <p>19.05.2025 21.05.2025 22.05.2025</p>	<p>3</p>	<p>У п р а ж н я т ь : в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры прыжках, Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий.</p> <p><i>Подвижная игра «У медведя во бору»,</i> упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча, Повторить игры с мячом, прыжками и бегом. <i>Игровые упражнения:</i> «Подбрось-поймай», «Кто быстрее по дорожке», <i>Подвижная игра «Самолеты»</i></p>	<p>№34стр92 №35стр93 №36стр93</p>