

**Циклограмма деятельности детей по физической культуре для старшей группы №5 «Почемучки»**  
**Месяц: Сентябрь. 04.09.2023-08.09.2023**

<b>Дата проведения</b>	<b>Цель ОУД</b>	<b>Ход ОУД</b>
06.09.22	<p><b>Цель.</b> Учить ходить по линии, сохраняя равновесие. Продолжить учить ползать на четвереньках по прямой между предметами. Совершенствовать умение катать мяч друг другу между предметами.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b>  Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким подниманием бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>  1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 2)  2.ОВД: (Основные виды движения)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить ходить по линии, сохраняя равновесие. Продолжить учить ползать на четвереньках по прямой между предметами. Совершенствовать умение катать мяч друг другу между предметами.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Кто соберет больше лент»</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b>  Организованный выход из зала.</p>

07.09.22	<p><b>Цель.</b> Учить катать обручи друг другу между предметами. Продолжить учить ходить по линии, сохраняя равновесие. Совершенствовать умение катать мяч друг другу между предметами.</p>	<p><b>I.Вводная часть</b> Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b> 1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 2) 2.ОВД: (Основные виды движения)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Учить катать обручи друг другу между предметами. Продолжить учить ходить по линии, сохраняя равновесие. Совершенствовать умение катать мяч друг другу между предметами.</li> </ul> <p>Подвижная игра: «Котята и ребята».</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b> Организованный выход из зала. Дыхательная гимнастика (комплекс №2)</p>
08.09.22	<p><b>Цель.</b> Учить ползать по горизонтальной доске, скамейке. Развивать умение катать обручи друг другу между предметами. Совершенствовать ходьбу по линии, сохраняя равновесие.</p>	<p><b>I.Вводная часть</b> Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b> 1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 3) 2.ОВД: (Основные виды движения)</p> <p>1 Упражнять в ритмичном подпрыгивании ноги вместе, ноги врозь с выполнением хлопков над головой. 2 Учить ходить по шнуру ,положенному прямо, сохраняя равновесие. 3) Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при ползание на четвереньках с опорой на руки и колени.</p> <p>Подвижная игра «Котята и ребята»</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b> Организованный выход из зала. Дыхательная гимнастика(Комплекс №1)</p>

Методист \_\_\_\_\_

**Циклограмма деятельности детей по физической культуре для старшей группы №5«Почемучки»  
Месяц: Сентябрь. 11.09.2023-15.09.2023**

Дата проведения	Цель ОУД	Ход ОУД
11.09.23	<p><b>Цель.</b> Учить ходить по веревке, сохраняя равновесие. Развивать умение ползать по горизонтальной доске, скамейке. Совершенствовать умение катать обручи друг другу между предметами.</p>	<p><b>I.Вводная часть</b> Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b> 1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 3) 2.ОВД: (Основные виды движения)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить ходить по веревке, сохраняя равновесие. Развивать умение ползать по горизонтальной доске, скамейке. Совершенствовать умение катать обручи друг другу между предметами.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Найди себе пару»</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b> Организованный выход из зала.</p>
13.09.23	<p><b>Цель.</b> Обучать технике прыжка на двух ногах с продвижением вперед. Продолжить учить ходить по веревке, сохраняя равновесие. Совершенствовать умение ползать по горизонтальной доске, скамейке.</p>	<p><b>I.Вводная часть</b> Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b> 1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка №4)</p>

		<p>2.ОВД: (Основные виды движения)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучать технике прыжка на двух ногах с продвижением вперед.</li> <li>• Продолжить учить ходить по веревке, сохраняя равновесие.</li> <li>• Совершенствовать умение ползать по горизонтальной доске, скамейке.</li> </ul> <p>Подвижная игра: «Кто быстрее?».</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b> Организованный выход из зала.</p>
15.09.23	<p><b>Цель.</b> Учить бросать мяч друг другу снизу и ловить его. Развивать технику прыжка на двух ногах с продвижением вперед. Совершенствовать умение ходить по веревке, сохраняя равновесие.</p>	<p><b>I.Вводная часть</b> Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b> 1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 4) 2.ОВД: (Основные виды движения)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить бросать мяч друг другу снизу и ловить его.</li> <li>• Развивать технику прыжка на двух ногах с продвижением вперед.</li> <li>• Совершенствовать умение ходить по веревке, сохраняя равновесие.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Лошадки»</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b> Организованный выход из зала. Дыхательная гимнастика(Комплекс №2)</p>

Методист \_\_\_\_\_

**Циклограмма деятельности детей по физической культуре для старшей группы №5 «Почемучки»**  
**Месяц: Сентябрь. 18.09.2023-22.09.2023**

<b>Дата проведения</b>	<b>Цель ОУД</b>	<b>Ход ОУД</b>
18.09.2023	<p><b>Цель.</b> Обучать умению ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Продолжить учить бросать мяч друг другу снизу и ловить его. Совершенствовать технику прыжка на двух ногах с продвижением вперед.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b>  Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>  1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 5)  2.ОВД: (Основные виды движения)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучать умению ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.</li> <li>• Продолжить учить бросать мяч друг другу снизу и ловить его.</li> <li>• Совершенствовать технику прыжка на двух ногах с продвижением вперед</li> </ul> <p>Подвижная игра «Лохматый пес»</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b>  Организованный выход из зала.</p>
20.09.2023	<p><b>Цель.</b> Учить ходить по наклонной доске, сохраняя равновесие. Развивать умение ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Совершенствовать умение бросать мяч друг другу снизу и ловить его.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b>  Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>  1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка №5)  2.ОВД: (Основные виды движения)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить ходить по наклонной доске, сохраняя равновесие.</li> <li>• Развивать умение ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать умение бросать мяч друг другу снизу и ловить его.</li> </ul> <p>Подвижная игра: «Цветные автомобили».</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b>  Организованный выход из зала.  Дыхательная гимнастика (комплекс №1)</p>
22.09.2023	<p><b>Цель.</b> Познакомить с техникой прыжка на месте с поворотами направо, налево.  Продолжить учить ходить по наклонной доске, сохраняя равновесие.  Совершенствовать умение ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b>  Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>  1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 5)  2.ОВД: (Основные виды движения)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Познакомить с техникой прыжка на месте с поворотами направо, налево.</li> <li>• Продолжить учить ходить по наклонной доске, сохраняя равновесие.</li> <li>• Совершенствовать умение ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Бездомный зайчик»</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b>  Организованный выход из зала.  Дыхательная гимнастика(Комплекс №3)</p>

Методист \_\_\_\_\_

**Циклограмма деятельности детей по физической культуре для старшей группы №5 «Почемучки»**  
**Месяц: Октябрь.02.10.2023-06.10.2023**

<b>Дата проведения</b>	<b>Цель ОУД</b>	<b>Ход ОУД</b>
02.10.23	<p><b>Цель.</b> Учить перебрасывать мяч двумя руками из-за головы через препятствия. Развивать технику прыжка на месте с поворотами направо, налево.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b>  Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>  1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 6)  2.ОВД: (Основные виды движения)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить перебрасывать мяч двумя руками из-за головы через препятствия.</li> <li>• Развивать технику прыжка на месте с поворотами направо, налево.</li> </ul> <p>Подвижная игра «У дядюшки Трифона»</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b>  Организованный выход из зала.</p>
04.10.23	<p><b>Цель.</b> Учить подлезать под дугу правым и левым боком. Продолжить учить умению перебрасывать мяч двумя руками из-за головы через препятствия.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b>  Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>  1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 6)  2.ОВД: (Основные виды движения)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить подлезать под дугу правым и левым боком.</li> <li>• Продолжить учить умению перебрасывать мяч двумя руками из-за головы через препятствия.</li> </ul> <p>Подвижная игра: «Цветные автомобили».</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b>  Организованный выход из зала.</p>

06.10.23	<p><b>Цель.</b> Учить ходить по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие. Развивать умение подлезать под дугу правым и левым боком.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b>  Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>  1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения № 7)  2.ОВД: (Основные виды движения)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить ходить по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие.</li> <li>• Развивать умение подлезать под дугу правым и левым боком.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Птички и кошка»</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b>  Организованный выход из зала.  Дыхательная гимнастика(Комплекс №4)</p>
----------	---	---

Методист \_\_\_\_\_

**Циклограмма деятельности детей по физической культуре для старшей группы №5 «Почемучки»  
Месяц: Октябрь. 09.10.2023-13.10.2023**

<b>Дата проведения</b>	<b>Цель ОУД</b>	<b>Ход ОУД</b>
09.10.23	<p><b>Цель.</b> Обучать умению лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующим шагом. Продолжить учить метать предметы на дальность. Развивать технику прыжка на двух ногах через 4-5 линии.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b> Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b> 1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 7) 2.ОВД: (Основные виды движения)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучать умению лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующим шагом.</li> <li>• Продолжить учить метать предметы на дальность.</li> <li>• Развивать технику прыжка на двух ногах через 4-5 линии.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Кто быстрее?»</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b> Организованный выход из зала.</p>
11.10.23	<p><b>Цель.</b> Учить делать повороты с мешочком на голове, сохраняя равновесие. Продолжить учить лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующим шагом. Развивать умение метать предметы на дальность.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b> Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b> 1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка №7) 2.ОВД: (Основные виды движения)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить делать повороты с мешочком на голове, сохраняя равновесие.</li> <li>• Продолжить учить лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующим шагом.</li> <li>• Развивать умение метать предметы на дальность.</li> </ul>

		<p>Подвижная игра: «Птички и кошка».</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b></p> <p>Организованный выход из зала.</p> <p>Дыхательная гимнастика (комплекс №4)</p>
13.10.23	<p><b>Цель.</b> Познакомить с техникой прыжка на двух ногах с высоты 20-25 см. Продолжить учить делать повороты с мешочком на голове, сохраняя равновесие.</p> <p>Совершенствовать умение лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующим шагом.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b></p> <p>Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b></p> <p>1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 7)</p> <p>2.ОВД: (Основные виды движения)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Познакомить с техникой прыжка на двух ногах с высоты 20-25 см.</li> <li>• Продолжить учить делать повороты с мешочком на голове, сохраняя равновесие.</li> <li>• Совершенствовать умение лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующим шагом.</li> </ul> <p>Подвижная игра «У медведя в бору»</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b></p> <p>Организованный выход из зала.</p> <p>Дыхательная гимнастика(Комплекс №4)</p>

Методист \_\_\_\_\_

**Циклограмма деятельности детей по физической культуре для старшей группы №5 «Почемучки»**  
**Месяц: Октябрь. 16.10.2023-20.10.2023**

<b>Дата проведения</b>	<b>Цель ОУД</b>	<b>Ход ОУД</b>
16.10.23	<p><b>Цель.</b> Учить перешагивать предметы, сохраняя равновесие. Развивать умение пролезать в обруч. Совершенствовать навыки бросания мяча вверх и ловля его двумя руками.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b>            Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>            1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка №8 )            2.ОВД: (Основные виды движения)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить перешагивать предметы, сохраняя равновесие.</li> <li>• Развивать умение пролезать в обруч.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Перетягивание каната»</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b>            Организованный выход из зала.</p>
18.10.23	<p><b>Цель.</b> Познакомить с техникой прыжка на двух ногах через 4-5 линии. Развивать умение перешагивать через предметы сохраняя равновесие. Совершенствовать умение пролезать в обруч.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b>            Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>            1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 8)            2.ОВД: (Основные виды движения)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Познакомить с техникой прыжка на двух ногах через 4-5 линии.</li> <li>• Развивать умение перешагивать через предметы сохраняя равновесие.</li> </ul> <p>Подвижная игра: «Гуси лебеди».</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b>            Организованный выход из зала.</p>

		Дыхательная гимнастика (комплекс №4)
20.10.23	<p><b>Цель.</b> Учить метать предметы на дальность. Развивать технику прыжка на двух ногах через 4-5 линии. Совершенствовать умение перешагивать предметы, сохраняя равновесие.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b> Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b> 1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 8) 2.ОВД: (Основные виды движения)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить метать предметы на дальность.</li> <li>• Развивать технику прыжка на двух ногах через 4-5 линии.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Бездомный зайчик»</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b> Организованный выход из зала. Дыхательная гимнастика(Комплекс №4)</p>

Методист \_\_\_\_\_

**Циклограмма деятельности детей по физической культуре для старшей группы №5 «Почемучки»**  
**Месяц: Октябрь. 23.10.2023-27.10.2023**

<b>Дата проведения</b>	<b>Цель ОУД</b>	<b>Ход ОУД</b>
23.10.23	<p><b>Цель.</b> Обучать умению ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Продолжить учить бросать мяч друг другу снизу и ловить его. Совершенствовать технику прыжка на двух ногах с продвижением вперед.</p>	<p><b>I.Вводная часть</b>  Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>  1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 9)  2.ОВД: (Основные виды движения)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучать умению ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.</li> <li>• Продолжить учить бросать мяч друг другу снизу и ловить его.</li> <li>• Совершенствовать технику прыжка на двух ногах с продвижением вперед</li> </ul> <p>Подвижная игра «Кто быстрее?»</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b>  Организованный выход из зала.</p>
25.10.23	<p><b>Цель.</b> Учить ходить по наклонной доске, сохраняя равновесие. Развивать умение ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Совершенствовать умение бросать мяч друг другу снизу и ловить его.</p>	<p><b>I.Вводная часть</b>  Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>  1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 9)  2.ОВД: (Основные виды движения)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить ходить по наклонной доске, сохраняя равновесие.</li> <li>• Развивать умение ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать умение бросать мяч друг другу снизу и ловить его.</li> </ul> <p>Подвижная игра: «Лохматый пес».</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b>  Организованный выход из зала.  Дыхательная гимнастика (комплекс №5)</p>
27.10.23	<p><b>Цель.</b> Познакомить с техникой прыжка на месте с поворотами направо, налево.  Продолжить учить ходить по наклонной доске, сохраняя равновесие.  Совершенствовать умение ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b>  Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>  1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 9)  2.ОВД: (Основные виды движения)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Познакомить с техникой прыжка на месте с поворотами направо, налево.</li> <li>• Продолжить учить ходить по наклонной доске, сохраняя равновесие.</li> <li>• Совершенствовать умение ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Найди свой домик»</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b>  Организованный выход из зала.</p>

Методист \_\_\_\_\_

**Циклограмма деятельности детей по физической культуре для старшей группы №5 «Почемучки»**  
**Месяц: Октябрь.30.10.2023-03.11.2023**

<b>Дата проведения</b>	<b>Цель ОУД</b>	<b>Ход ОУД</b>
30.10.23	<p><b>Цель.</b> Учить метать в горизонтальную цель. Развивать технику прыжка на двух ногах с высоты 20-25 см. Совершенствовать умение делать повороты с мешочком на голове, сохраняя равновесие.</p>	<p><b>I.Вводная часть</b>  Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>  1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 10)  2.ОВД: (Основные виды движения)  1) Учить метать в горизонтальную цель.  2) Развивать технику прыжка на двух ногах с высоты 20-25 см  Подвижная игра «Кто быстрее?»</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b>  Организованный выход из зала.</p>
01.11.23	<p><b>Цель.</b> Обучать умению ползать на четвереньках змейкой. Продолжить учить метать в горизонтальную цель. Совершенствовать технику прыжка на двух ногах с высоты 20-25 см.</p>	<p><b>I.Вводная часть</b>  Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>  1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 10)  2.ОВД: (Основные виды движения)  1) Обучать умению ползать на четвереньках змейкой.  2) Продолжить учить метать в горизонтальную цель  Подвижная игра: «Вот сидит лохматый пес».</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b>  Организованный выход из зала.  Дыхательная гимнастика (комплекс №6)</p>

03.11.23	<p><b>Цель.</b> Учить сохранять равновесие, стоя на носках. Продолжить учить ползать на четвереньках змейкой. Развивать умение метать в горизонтальную цель.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b>  Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>  1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 10)  2.ОВД: (Основные виды движения)  1) Учить сохранять равновесие, стоя на носках.  2) Продолжить учить ползать на четвереньках змейкой  Подвижная игра «Гуси лебеди»</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b>  Организованный выход из зала.  Дыхательная гимнастика(Комплекс №6)</p>
----------	--	--

Методист \_\_\_\_\_

**Циклограмма деятельности детей по физической культуре для старшей группы №5 «Почемучки»**  
**Месяц: Ноябрь. 06.11.2023-10.11.2023**

Дата проведения	Цель ОУД	Ход ОУД
06.11.23	<p><b>Цель.</b> Учить ходить по ребристой доске. Развивать умение сохранять равновесие, стоя на носках. Совершенствовать умение ползать на четвереньках змейкой.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b>  Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>  1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 11)  2.ОВД: (Основные виды движения)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить ходить по ребристой доске.</li> <li>• Развивать умение сохранять равновесие, стоя на носках.</li> <li>• Совершенствовать умение ползать на четвереньках змейкой.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Сова»</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b>  Организованный выход из зала.</p>
08.11.23	<p><b>Цель.</b> Обучать умению метать в горизонтальную цель правой и левой рукой. Развивать умение ходить по ребристой доске. Совершенствовать умение сохранять равновесие, стоя на носках.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b>  Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>  1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 11)  2.ОВД: (Основные виды движения)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучать умению метать в горизонтальную цель правой и левой рукой.</li> <li>• Развивать умение ходить по ребристой доске.</li> <li>• Совершенствовать умение сохранять равновесие, стоя на носках.</li> </ul> <p>Подвижная игра: «Бездомный зайчик».</p>

		<p><b>III. Заключительная часть:</b>          Организованный выход из зала.          Дыхательная гимнастика (комплекс №7)</p>
10.11.23	<p><b>Цель.</b> Учить ползать по горизонтальной и наклонной скамейке. Продолжить учить умению метать в горизонтальную цель правой и левой рукой. Совершенствовать умение ходить по ребристой доске.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b>          Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким подниманием бедра, бег, подскоки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>          1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 11)          2.ОВД: (Основные виды движения)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить ползать по горизонтальной и наклонной скамейке.</li> <li>• Продолжить учить умению метать в горизонтальную цель правой и левой рукой.</li> <li>• Совершенствовать умение ходить по ребристой доске.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Гуси лебеди»</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b>          Организованный выход из зала.</p>

Методист \_\_\_\_\_

**Циклограмма деятельности детей по физической культуре для старшей группы №5 «Почемучки»**  
**Месяц: Ноябрь. 13.11.2023-17.11.2023**

<b>Дата проведения</b>	<b>Цель ОУД</b>	<b>Ход ОУД</b>
13.11.23	<b>Цель.</b> Учить сохранять равновесие, стоя на одной ноге. Развивать умение ползать по горизонтальной и наклонной скамейке.	<p><b>I.Вводная часть</b>  Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>  1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 12)  2.ОВД: (Основные виды движения)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить сохранять равновесие, стоя на одной ноге.</li> <li>• Развивать умение ползать по горизонтальной и наклонной скамейке.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Лиса и зайцы»</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b>  Организованный выход из зала.</p>
15.11.23	<b>Цель.</b> Познакомить с техникой прыжка с короткой скакалкой. Продолжить учить умению сохранять равновесие, стоя на одной ноге.	<p><b>I.Вводная часть</b>  Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>  1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 12)  2.ОВД: (Основные виды движения)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Познакомить с техникой прыжка с короткой скакалкой.</li> <li>• Продолжить учить умению сохранять равновесие, стоя на одной ноге.</li> </ul> <p>Подвижная игра: «У медведя во бору».</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b>  Организованный выход из зала.  Дыхательная гимнастика (комплекс №6)</p>

17.11.23	<p><b>Цель.</b> Учить метать в вертикальную цель. Развивать технику прыжка с короткой скакалкой.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b> Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b> 1.ОРУ Общеразвивающие упражнения карточка № 12) 2.ОВД: (Основные виды движения)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить метать в вертикальную цель.</li> <li>• Развивать технику прыжка с короткой скакалкой.</li> </ul> <p>Подвижная игра « Сова»</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b> Организованный выход из зала. Дыхательная гимнастика(Комплекс №7)</p>
----------	--	---

Методист \_\_\_\_\_

**Циклограмма деятельности детей по физической культуре для старшей группы №5 «Почемучки»**  
**Месяц: Ноябрь. 20.11.2023-24.11.2023**

<b>Дата проведения</b>	<b>Цель ОУД</b>	<b>Ход ОУД</b>
20.11.23	<p>1. Метание в вертикальную цель  Учить метать в вертикальную цель с расстояния 1,5 метра. Развивать технику прыжка на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой. Совершенствовать умение сохранять равновесие в кружении в обе стороны, руки на поясе.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b>  Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>  1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 13)  2.ОВД: (Основные виды движения)  1) Учить метать в вертикальную цель с расстояния 1,5 метра  2) Развивать технику прыжка на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой.  Подвижная игра «Лохматый пес»</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b>  Организованный выход из зала.</p>
22.11.23	<p>2. Перелезание  Учить перелезать через гимнастическую скамейку. Продолжить учить метать в вертикальную цель с расстояния 1,5 метра. Совершенствовать технику прыжка на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b>  Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>  1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 13)  2.ОВД: (Основные виды движения)  1) Учить перелезать через гимнастическую скамейку.  2) Продолжить учить метать в вертикальную цель с расстояния 1,5 метра.  Подвижная игра «Бездомный заяц»</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b>  Организованный выход из зала.  Дыхательная гимнастика (комплекс №7)</p>

24.11.23	<p>3. Ходьба и бег по наклонной доске          Учить ходить и бегать по наклонной доске вверх и вниз. Развивать умение перелезть через гимнастическую скамейку.          Совершенствовать умение метать в вертикальную цель с расстояния 1,5 метра.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b>          Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким подниманием бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>          1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 13)          2.ОВД: (Основные виды движения)          1) Учить ходить и бегать по наклонной доске вверх и вниз.          2) Развивать умение перелезть через гимнастическую скамейку.          Подвижная игра «Автомобилисты»</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b>          Организованный выход из зала.          Дыхательная гимнастика(Комплекс №7)</p>
----------	---	--

Методист \_\_\_\_\_

**Циклограмма деятельности детей по физической культуре для старшей группы №5 «Почемучки»**  
**Месяц: Ноябрь.27.11.2023-01.12.2023**

<b>Дата проведения</b>	<b>Цель ОУД</b>	<b>Ход ОУД</b>
27.11.23	<p><b>Цель.</b> Учить метать в вертикальную цель с расстояния 1,5 метра. Развивать технику прыжка на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой. Совершенствовать умение сохранять равновесие в кружении в обе стороны, руки на поясе.</p>	<p><b>I.Вводная часть</b>  Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>  1.ОРУ (Общеразвивающие упражнениякарточка № 14)  2.ОВД: (Основные виды движения)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить метать в вертикальную цель с расстояния 1,5 метра.</li> <li>• Развивать технику прыжка на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Светофор»</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b>  Организованный выход из зала.</p>
29.11.23	<p><b>Цель.</b> Учить перелезть через гимнастическую скамейку. Продолжить учить метать в вертикальную цель с расстояния 1,5 метра. Совершенствовать технику прыжка на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой.</p>	<p><b>I.Вводная часть</b>  Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>  1.ОРУ (Общеразвивающие упражнениякарточка № 14)  2.ОВД: (Основные виды движения)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить перелезть через гимнастическую скамейку.</li> <li>• Продолжить учить метать в вертикальную цель с расстояния 1,5 метра.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Перетягивание каната»</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b>  Организованный выход из зала.</p>

		Дыхательная гимнастика (комплекс №8)
01.12.23	<p><b>Цель.</b> Учить ходить и бегать по наклонной доске вверх и вниз. Развивать умение перелезть через гимнастическую скамейку. Совершенствовать умение метать в вертикальную цель с расстояния 1,5 метра.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b>  Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>  1.ОРУ (Общеразвивающие упражнениякарточка № 14)  2.ОВД: (Основные виды движения)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить ходить и бегать по наклонной доске вверх и вниз.</li> <li>• Развивать умение перелезть через гимнастическую скамейку.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Мышки»</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b>  Организованный выход из зала.  Дыхательная гимнастика (комплекс №8)</p>

Методист \_\_\_\_\_

**Циклограмма деятельности детей по физической культуре для старшей группы №5 «Почемучки»**  
**Месяц: Декабрь. 04.12.2023-08.12.2023**

<b>Дата проведения</b>	<b>Цель ОУД</b>	<b>Ход ОУД</b>
04.12.23	<p>1. Прыжки в длину с места  Учить выполнять прыжки на двух ногах в длину с места. Закрепить ходьбу и бег по наклонной доске вверх и вниз. Продолжить учить умению перелезть через гимнастическую скамейку.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b>  Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>  1.ОРУ (Общеразвивающие упражнениякарточка № 15)  2.ОВД: (Основные виды движения)  1) Учить выполнять прыжки на двух ногах в длину с места.  2) Закрепить ходьбу и бег по наклонной доске вверх и вниз.  Подвижная игра «Гуси лебеди»</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b>  Организованный выход из зала.  Дыхательная гимнастика</p>
06.12.23	<p>2. Бросание мяча друг другу снизу  Учить бросать мяч друг другу снизу.  Развивать технику прыжка на двух ногах в длину с места. Совершенствовать ходьбу и бег по наклонной доске вверх и вниз.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b>  Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>  1.ОРУ (Общеразвивающие упражнениякарточка № 15)  2.ОВД: (Основные виды движения)  1) Учить бросать мяч друг другу снизу.  2) Развивать технику прыжка на двух ногах в длину с места.  Подвижная игра «Совушка»</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b>  Организованный выход из зала.  Дыхательная гимнастика</p>

08.12.23	<p>3. Лазанье по гимнастической стенке Учить лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом. Продолжить учить бросать мяч друг другу снизу. Совершенствовать технику прыжка на двух ногах в длину с места.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b> Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b> 1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 15) 2.ОВД: (Основные виды движения) 1) Учить лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом. 2) Продолжить учить бросать мяч друг другу снизу. Подвижная игра «У дядюшки Трифана»</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b> Организованный выход из зала. Дыхательная гимнастика</p>
----------	---	--

Методист \_\_\_\_\_

**Циклограмма деятельности детей по физической культуре для старшей группы №5 «Почемучки»**

**Месяц: Декабрь. 11.12.2023-15.12.2023**

<b>Дата проведения</b>	<b>Цель ОУД</b>	<b>Ход ОУД</b>
11.12.23	<p>1. Перешагивание через рейки лестницы Учить выполнять перешагивание через рейки лестницы, приподнятые от пола. Закрепить умение лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом. Совершенствовать умение бросать мяч друг другу снизу.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b> Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки. <b>II. Основная часть.</b> 1.ОРУ (Общеразвивающие упражнениякарточка № 16) 2.ОВД: (Основные виды движения) 1) Учить выполнять перешагивание через рейки лестницы, приподнятые от пола. 2) Закрепить умение лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом. Подвижная игра «Лохматый пес» <b>III. Заключительная часть:</b> Организованный выход из зала. Дыхательная гимнастика (комплекс №10)</p>
13.12.23	<p>2. Прыжки в длину на двух ногах Учить прыгать на двух ногах в длину. Развивать умение перешагивать через рейки лестницы, приподнятой от пола. Продолжить учить лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b> Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки. <b>II. Основная часть.</b> 1.ОРУ (Общеразвивающие упражнениякарточка № 16) 2.ОВД: (Основные виды движения) 1) Учить прыгать на двух ногах в длину. 2) Развивать умение перешагивать через рейки лестницы, приподнятой от пола. Подвижная игра «Кот и мыши»</p>

		<b>III. Заключительная часть:</b> Организованный выход из зала. Дыхательная гимнастика (комплекс №10)
15.12.23	3. Метание предметов на дальность Учить выполнять метание предметов на дальность. Закрепить технику прыжка на двух ногах в длину. Совершенствовать умение перешагивать через рейки лестницы, приподнятой от пола.	<b>.Вводная часть</b> Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки. <b>II. Основная часть.</b> 1.ОРУ (Общеразвивающие упражнениякарточка № 16) 2.ОВД: (Основные виды движения) 1) Учить выполнять метание предметов на дальность. 2) Закрепить технику прыжка на двух ногах в длину. Подвижная игра «Построй юрту» <b>III. Заключительная часть:</b> Организованный выход из зала.

Методист \_\_\_\_\_

**Циклограмма деятельности детей по физической культуре для старшей группы №5 «Почемучки»**  
**Месяц: Декабрь. 18.12.2023-22.12.2023**

Дата проведения	Цель ОУД	Ход ОУД
18.12.23		<p><b>I. Вводная часть</b>  Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>  1.ОРУ (Общеразвивающие упражнениякарточка № )  2.ОВД: (Основные виды движения)  1)  2)  Подвижная игра «»</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b>  Организованный выход из зала.  Дыхательная гимнастика (комплекс)</p>
20.12.23	<p>Учить перешагивать через набивной мяч с разными положениями рук. Продолжить учить лазать по гимнастической стенке вверх-вниз, переход с пролета на пролет вправо, влево. Совершенствовать умение метать предметы на дальность.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b>  Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>  1.ОРУ (Общеразвивающие упражнениякарточка № 17)  2.ОВД: (Основные виды движения)  1) Учить перешагивать через набивной мяч с разными положениями рук.  2) Продолжить учить лазать по гимнастической стенке  Подвижная игра «Гуси лебеди»</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b>  Организованный выход из зала.  Дыхательная гимнастика (комплекс №11)</p>

22.12.23	<p>Учить ползать на четвереньках по прямой.          Развивать умение перешагивать через набивной мяч с разными положениями рук.          Совершенствовать умение лазать по гимнастической стенке вверх-вниз, переход с пролета на пролет вправо, влево.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b>          Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.  <b>II. Основная часть.</b>          1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 17)          2.ОВД: (Основные виды движения)          1) Учить ползать на четвереньках по прямой.          2) Развивать умение перешагивать через набивной мяч с разными положениями рук.          Подвижная игра «Солнышко и дождик»  <b>III. Заключительная часть:</b>          Организованный выход из зала.</p>
----------	--	---

Методист \_\_\_\_\_

Методист \_\_\_\_\_

**Циклограмма деятельности детей по физической культуре для старшей группы № 5 «Почемучки»**

**Месяц: Декабрь.25.12.2023-29.12.2023**

<b>Дата проведения</b>	<b>Цель ОУД</b>	<b>Ход ОУД</b>
25.12.23	<p>1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Учить прыгать на месте на двух ногах с продвижением вперед. Развивать умение ходить между линиями (расстояние 10 см), сохраняя равновесие. Совершенствовать умение ползать на четвереньках по горизонтальной и наклонной скамейкам.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b> Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки. <b>II. Основная часть.</b> 1.ОРУ (Общеразвивающие упражнениякарточка № 17) 2.ОВД: (Основные виды движения) 1) Учить прыгать на месте на двух ногах с продвижением вперед 2) Развивать умение ходить между линиями (расстояние 10 см), сохраняя равновесие. Подвижная игра «Гуси лебеди» <b>III. Заключительная часть:</b> Организованный выход из зала. Дыхательная гимнастика</p>
27.12.23	<p>2. Бросаем мяч друг другу из-за головы Учить бросать мяч друг другу из-за головы и ловить его. Продолжить учить прыгать на месте на двух ногах с продвижением вперед. Совершенствовать умение ходить между линиями (расстояние 10 см), сохраняя равновесие.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b> Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки. <b>II. Основная часть.</b> 1.ОРУ (Общеразвивающие упражнениякарточка № 17) 2.ОВД: (Основные виды движения) 1) Учить бросать мяч друг другу из-за головы и ловить его. 2) . Продолжить учить прыгать на месте на двух ногах с продвижением вперед. Подвижная игра «Солнышко и дождик» <b>III. Заключительная часть:</b> Дыхательная гимнастика</p>

		Организованный выход из за
29.12.23	<p>3. Ползаем по гимнастической скамейке на животе</p> <p>Учить ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Развивать умение бросать мяч друг другу из-за головы и ловить его. Совершенствовать умение прыгать на месте на двух ногах с продвижением вперед.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b>  Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>  1.ОРУ (Общеразвивающие упражнениякарточка № 17)  2.ОВД: (Основные виды движения)  1) Учить ползать по гимнастической скамейке на животе.  2) . Развивать умение бросать мяч друг другу из-за головы и ловить его.  Подвижная игра «Лохматый пес»</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b>  Дыхательная гимнастика  Организованный выход из зала.</p>

**Циклограмма деятельности детей по физической культуре для старшей группы № 5 «Почемучки»**

**Месяц: Январь. 01.01.2024-05.11.2024.**

Дата проведения	Цель ОУД	Ход ОУД
01.01.24		<p><b>I. Вводная часть</b>                      Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>                      1.ОРУ (Общеразвивающие упражнениякарточка № 17)                      2.ОВД: (Основные виды движения)                      1)                      2)                      Подвижная игра «»</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b>                      Организованный выход из зала.                      Дыхательная гимнастика</p>
03.01.24	<p>2. Прыжки с поворотами направо, налево                      Учить прыгать на месте с поворотами направо, налево. Развивать умение ходить по линии, сохраняя равновесие.                      Совершенствовать умение ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b>                      Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>                      1.ОРУ (Общеразвивающие упражнениякарточка № 17)                      2.ОВД: (Основные виды движения)                      1) Учить прыгать на месте с поворотами направо, налево                      2) Совершенствовать умение ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.                      Подвижная игра «Солнышко и дождик»</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b>                      Дыхательная гимнастика</p>

		Организованный выход из за
05.01.24	<p>3. Бросаем мяч друг другу снизу  Учить бросать мяч друг другу снизу.  Закрепить упражнение прыгать на месте с поворотами направо, налево.  Совершенствовать умение ходить по линии, сохраняя равновесие.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b>  Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>  1.ОРУ (Общеразвивающие упражнениякарточка № 17)  2.ОВД: (Основные виды движения)  1) Бросаем мяч друг другу снизу  2) Совершенствовать умение ходить по линии, сохраняя равновесие.  Подвижная игра «Лохматый пес»</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b>  Дыхательная гимнастика  Организованный выход из зала.</p>

**Циклограмма деятельности детей по физической культуре для старшей группы № 5 «Почемучки»**

**Месяц: Январь. 08.01.2024-12.01.2024**

Дата проведения	Цель ОУД	Ход ОУД
08.01.24	<p>Учить ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Развивать умение бросать мяч друг другу снизу. Совершенствовать умение прыгать на месте с поворотами направо, налево.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b>                      Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>                      1.ОРУ (Общеразвивающие упражнениякарточка № 17)                      2.ОВД: (Основные виды движения)                      1) Учить ползать на четвереньках                      2) Развивать умение бросать мяч друг другу снизу.                      Подвижная игра «Лохматый пес»</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b>                      Организованный выход из зала.                      Дыхательная гимнастика</p>
10.01.24	<p>Учить ходить по веревке, сохраняя равновесие. Продолжить учить ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Закрепить умение бросать мяч друг другу снизу.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b>                      Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>                      1.ОРУ (Общеразвивающие упражнениякарточка № 17)                      2.ОВД: (Основные виды движения)                      1) Учить ходить по веревке.                      2) Продолжить учить ползать на четвереньках.                      Подвижная игра «День и ночь»</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b>                      Дыхательная гимнастика                      Организованный выход из за</p>

12.01.24	<p>Учить прыгать на месте, ноги вместе, ноги врозь, одну ногу вперед, другую назад.          Развивать умение ходить по веревке сохраняя равновесие.          Закрепить умение ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b>          Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>          1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 17)          2.ОВД: (Основные виды движения)          1) Учить прыгать на месте, ноги вместе, ноги врозь, одну ногу вперед, другую назад.          2) Развивать умение ходить по веревке сохраняя равновесие.          Подвижная игра «Перетягивание каната»</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b>          Дыхательная гимнастика          Организованный выход из зала.</p>

**Циклограмма деятельности детей по физической культуре для старшей группы №5 «Почемучки»**

**Месяц: Январь. 15.01.2024-19.01.2024**

Дата проведения	Цель ОУД	Ход ОУД
15.01.24	<p>Учить перебрасывать мяч двумя руками из-за головы через препятствия. Продолжить учить прыгать на месте, ноги вместе, ноги врозь, одну ногу вперед, другую назад. Совершенствовать умение ходить по веревке, сохраняя равновесие.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b>                      Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>                      1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 17)                      2.ОВД: (Основные виды движения)                      1) . Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы через препятствия                      2) Продолжить учить прыгать на месте, ноги вместе, ноги врозь, одну ногу вперед, другую назад                      Подвижная игра «У медведя во бору»</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b>                      Организованный выход из зала.                      Дыхательная гимнастика</p>
17.01.24	<p>Учить подлезать под веревку правым и левым боком вперед. Развивать умение перебрасывать мяч двумя руками из-за головы через препятствия. Совершенствовать умение прыгать на месте, ноги вместе, ноги врозь, одну ногу вперед, другую назад.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b>                      Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>                      1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 17)                      2.ОВД: (Основные виды движения)                      1) Подлезание под веревку                      2) Развивать умение перебрасывать мяч двумя руками из-за головы через препятствия                      Подвижная игра «Бездомный зайчик»</p>

		<p><b>III. Заключительная часть:</b>  Дыхательная гимнастика  Организованный выход из за</p>
19.01.24	<p>Учить ходить по доске, сохраняя равновесие. Продолжить учить умению подлезать под веревку правым и левым боком вперед. Совершенствовать умение перебрасывать мяч двумя руками из-за головы через препятствия.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b>  Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>  1.ОРУ (Общеразвивающие упражнениякарточка № 17)  2.ОВД: (Основные виды движения)  1) . Ходьба по доске  2) Продолжить учить умению подлезать под веревку правым и левым боком вперед.  Подвижная игра «Гуси лебеди»</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b>  Дыхательная гимнастика  Организованный выход из зала.</p>

**Циклограмма деятельности детей по физической культуре для старшей группы №5 «Почемучки»**

**Месяц: Январь.22.01.2024-26.01.2024**

Дата проведения	Цель ОУД	Ход ОУД
22.01.24	<p>Учить прыгать вверх с места с касанием предмета. Развивать умение ходить по доске, сохраняя равновесие.</p> <p>Совершенствовать умение подлезать под веревку правым и левым боком вперед.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b>                      Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким подниманием бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>                      1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 17)                      2.ОВД: (Основные виды движения)                      1) Учить прыгать вверх с места с касанием предмета.                      2) Развивать умение ходить по доске, сохраняя равновесие.                      Подвижная игра «Гуси лебеди»</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b>                      Организованный выход из зала.                      Дыхательная гимнастика</p>
24.01.24	<p>Учить перебрасывать мяч одной рукой через препятствия. Развивать технику прыжка вверх с места с касанием предмета.</p> <p>Совершенствовать умение ходить по доске, сохраняя равновесие.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b>                      Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким подниманием бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>                      1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 17)                      2.ОВД: (Основные виды движения)                      1) Учить перебрасывать мяч одной рукой через препятствия.                      2) . Развивать технику прыжка вверх с места с касанием предмета                      Подвижная игра «Дождик и зонтик»</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b>                      Дыхательная гимнастика</p>

		Организованный выход из за
26.01.24	Учить подлезать под дугу, поднятую на высоту 50 см. от пола. Продолжить учить умению перебрасывать мяч одной рукой через препятствия. Закрепить технику прыжка вверх с места с касанием предмета.	<p><b>I. Вводная часть</b>  Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>  1.ОРУ (Общеразвивающие упражнениякарточка № 17)  2.ОВД: (Основные виды движения)  1) Учить подлезать под дугу, поднятую на высоту 50 см. от пола.  2) Продолжить учить умению перебрасывать мяч одной рукой через препятствия.  Подвижная игра «Лохматый пес»</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b>  Дыхательная гимнастика  Организованный выход из зала.</p>

**Циклограмма деятельности детей по физической культуре для старшей группы №5 «Почемучки»**

**Месяц: Январь.29.01.2024-02.02.2024**

<b>Дата проведения</b>	<b>Цель ОУД</b>	<b>Ход ОУД</b>
29.01.24	<p>Учить ходить по гимнастическому бревну. Продолжить учить умению подлезать под дугу, поднятую на высоту 50 см от пола. Совершенствовать умение перебрасывать мяч одной рукой через препятствия.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b> Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки. <b>II. Основная часть.</b> 1.ОРУ (Общеразвивающие упражнениякарточка № 17) 2.ОВД: (Основные виды движения) 1) Ходьба по бревну 2) Продолжить учить умению подлезать под дугу Подвижная игра «Лохматый пес» <b>III. Заключительная часть:</b> Организованный выход из зала. Дыхательная гимнастика</p>
31.01.24	<p>Учить технике прыжка поочередно через 2-3 предмета высотой 5-10 см. Развивать умение ходить по гимнастическому бревну. Закрепить умение подлезать под дугу, поднятую на высоту 50 см от пола.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b> Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки. <b>II. Основная часть.</b> 1.ОРУ (Общеразвивающие упражнениякарточка № 17) 2.ОВД: (Основные виды движения) 1) . Прыжки поочередно через предметы 2) Развивать умение ходить по гимнастическому бревну Подвижная игра «Перетягивание каната» <b>III. Заключительная часть:</b> Дыхательная гимнастика Организованный выход из за</p>

02.02.24	<p>Учить перебрасывать мяч о землю и ловить его двумя руками. Развивать технику прыжка поочередно через 2-3 предмета высотой 5-10 см. Совершенствовать умение ходить по гимнастическому бревну.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b>  Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>  1.ОРУ (Общеразвивающие упражнениякарточка № 17)  2.ОВД: (Основные виды движения)  1) Перебрасываем мяч о землю  2) Развивать технику прыжка  Подвижная игра «У медведя во бору»</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b>  Дыхательная гимнастика  Организованный выход из зала.</p>

**Циклограмма деятельности детей по физической культуре для старшей группы №5 «Почемучки»**  
**Месяц: Февраль. 05.02.2024-09.02.2024**

<b>Дата проведения</b>	<b>Цель ОУД</b>	<b>Ход ОУД</b>
05.02.24	<p>Учить перелезать через гимнастическую скамейку. Развивать умение перебрасывать мяч о землю и ловить его двумя руками. Совершенствовать технику прыжка поочередно через 2-3 предмета высотой 5-10 см.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b>  Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>  1.ОРУ (Общеразвивающие упражнениякарточка № 17)  2.ОВД: (Основные виды движения)  1) Перелезаем через скамейку  2) Развивать умение перебрасывать мяч о землю и ловить его двумя руками.  Подвижная игра «Перетягивание каната»</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b>  Организованный выход из зала.  Дыхательная гимнастика</p>
07.02.24	<p>Учить подлезать под палку, поднятую на высоту 50 см от пола правым и левым боком, вперед.  Закрепить умение перелезать через гимнастическую скамейку.  Совершенствовать умение перебрасывать мяч о землю и ловить его двумя руками.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b>  Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>  1.ОРУ (Общеразвивающие упражнениякарточка № 17)  2.ОВД: (Основные виды движения)  1) Подлезаем под палку  2) Закрепить умение перелезать через гимнастическую скамейку.  Подвижная игра «Гуси лебеди»</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b>  Дыхательная гимнастика  Организованный выход из за</p>

09.02.24	<p>Обучать технике прыжка с высоты 20-25 сантиметров. Продолжить учить подлезать под палку, поднятую на высоту 50 см от пола правым и левым боком, вперед. Совершенствовать умение перелезть через гимнастическую скамейку.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b>  Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>  1.ОРУ (Общеразвивающие упражнениякарточка № 17)  2.ОВД: (Основные виды движения)  1) Прыжки с высоты.  2) Продолжить учить подлезать под палку.  Подвижная игра «У медведя во бору»</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b>  Дыхательная гимнастика  Организованный выход из зала.</p>

**Циклограмма деятельности детей по физической культуре для старшей группы №4 «Страна чудес»**  
**Месяц: Февраль. 27.02.23-03.03.23**

<b>Дата проведения</b>	<b>Цель ОУД</b>	<b>Ход ОУД</b>
28.02.23	<p>1. Ходьба по ребристой доске  Учить ходить по ребристой доске.  Развивать технику прыжка с высоты 20-25 сантиметров. Совершенствовать умение подлезать под палку, поднятую на высоту 50 см. от пола правым и левым боком вперед.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b>  Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.  <b>II. Основная часть.</b>  1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения 5-6 повторов)  2.ОВД: (Основные виды движения)  1) Ходьба по ребристой доске( 2 раза)  2) Развивать технику прыжка с высоты(2 раза)  Подвижная игра «Затейники» карточка № 8  <b>III. Заключительная часть:</b>  Организованный выход из зала.  Дыхательная гимнастика</p>
02.03.23	<p>2. Прыжки в длину с места  Учить прыгать в длину с места не менее 70 сантиметров. Развивать умение ходить по ребристой доске. Совершенствовать технику прыжка с высоты 20-25 сантиметров.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b>  Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.  <b>II. Основная часть.</b>  1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 11, 5-6 повторов)  2.ОВД: (Основные виды движения)  1) Прыжки в длину с места ( 2 рза)  2) . Развивать умение ходить по ребристой доске(2 раза)  Подвижная игра «Лохматый пес» (3 повтора)  <b>III. Заключительная часть:</b>  Дыхательная гимнастика  Организованный выход из зала.</p>

03.03.23	<p>3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой</p> <p>Учить метать в горизонтальную цель правой и левой рукой. Закрепить технику прыжка в длину с места не менее 70 сантиметров. Совершенствовать умение ходить по ребристой доске.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b>  Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>  1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 10,5-6 повторов)  2.ОВД: (Основные виды движения)  1) Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой(2 раза).  2) Закрепить технику прыжка в длину с места (2 раза)  Подвижная игра «Лиса в курятнике» (3 повтора)</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b>  Дыхательная гимнастика  Организованный выход из зала.</p>
----------	---	--

**Циклограмма деятельности детей по физической культуре для старшей группы №4 «Страна чудес»**

**Месяц: Март. 6.03.23-10.03.23**

Дата проведения	Цель ОУД	Ход ОУД
-----------------	----------	---------

7.03.23	<p>1. Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз Учить ходить и бегать по наклонной доске вверх и вниз. Развивать умение метать в горизонтальную цель правой и левой рукой. Совершенствовать технику прыжка в длину с места не менее 70 сантиметров.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b> Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки. <b>II. Основная часть.</b> 1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения 5-6 повторов) 2.ОВД: (Основные виды движения) 1) . Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз ( 2 раза) 2) Развивать умение метать в горизонтальную цель правой и левой рукой. (2 раза) Подвижная игра «Затейники» карточка № 8 <b>III. Заключительная часть:</b> Организованный выход из зала. Дыхательная гимнастика</p>
9.03.23	<p>2. Прыжки в длину с места через линии Учить прыгать в длину с места через 4-5 линии. Продолжить учить ходить и бегать по наклонной доске вверх и вниз. Закрепить умение метать в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b> Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки. <b>II. Основная часть.</b> 1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 11, 5-6 повторов) 2.ОВД: (Основные виды движения) 1) Прыжки в длину с места через линии ( 2 раза). 2) Продолжить учить ходить и бегать по наклонной доске вверх и вниз. (2 раза) Подвижная игра «Лохматый пес» (3 повтора) <b>III. Заключительная часть:</b> Дыхательная гимнастика Организованный выход из зала.</p>

10.03.23	<p>3. Метание предметы в вертикальную цель Учить метать предметы в вертикальную цель с расстояния 1,5-2 метра. Развивать технику прыжка в длину с места через 4-5 линии. Совершенствовать умение ходить и бегать по наклонной доске вверх и вниз.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b> Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки. <b>II. Основная часть.</b> 1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 10,5-6 повторов) 2.ОВД: (Основные виды движения) 1) Метание предметы в вертикальную цель (2 раза). 2) Развивать технику прыжка в длину с места через 4-5 линии. (2 раза) Подвижная игра «Лиса в курятнике» (3 повтора) <b>III. Заключительная часть:</b> Дыхательная гимнастика Организованный выход из зала.</p>
----------	---	--

**Циклограмма деятельности детей по физической культуре для старшей группы №4 «Страна чудес»**

**Месяц: Март. 13.03.23-17.03.23**

Дата проведения	Цель ОУД	Ход ОУД
14.03.23	<p>1. Учить лазать по гимнастической стенке вверх-вниз. Продолжить учить метать предметы в вертикальную цель расстояния 1,5-2 метра. Совершенствовать</p>	<p><b>I. Вводная часть</b> Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки. <b>II. Основная часть.</b></p>

	<p>технику прыжка в длину с места через 4-5 линии.</p>	<p>1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 1, 5-6 повторов)  2.ОВД: (Основные виды движения)  1) Учить лазать по гимнастической стенке вверх-вниз.  2) Продолжить учить метать предметы в вертикальную цель расстояния 1,5-2 метра.  Подвижная игра «Мы веселые ребята» карточка № 3(3 раза)  <b>III. Заключительная часть:</b>  Организованный выход из зала.  Дыхательная гимнастика</p>
16.03.23	<p>2. Учить перешагивать поочередно через 5-6 набивных мячей. Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх-вниз. Закрепить умение метать предметы в вертикальную цель с расстояния 1,5-2 метра</p>	<p><b>I. Вводная часть</b>  Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.  <b>II. Основная часть.</b>  1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 11, 5-6 повторов)  2.ОВД: (Основные виды движения)  1) Учить перешагивать поочередно через 5-6 набивных мячей.  2) Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх-вниз.  Подвижная игра «Попрыгунчики» карточка № 4 (3 повтора)  <b>III. Заключительная часть:</b>  Дыхательная гимнастика  Организованный выход из зала.</p>
17.03.23	<p>3. Прыжки на одной ноге  Учить прыгать на одной ноге. Продолжить учить перешагивать поочередно через 5-6 набивных мячей. Закрепить умение лазать по гимнастической стенке вверх-вниз.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b>  Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.  <b>II. Основная часть.</b>  1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 10,5-6 повторов)</p>

		<p>2.ОВД: (Основные виды движения)</p> <p>1) Учить прыгать на одной ноге.</p> <p>2) Продолжить учить перешагивать поочередно через 5-6 набивных мячей.</p> <p>Подвижная игра «Перелет птиц» карточка № 5 (3 повтора)</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b></p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Организованный выход из зала.</p>
--	--	--

**Циклограмма деятельности детей по физической культуре для старшей группы №4 «Страна чудес»**

**Месяц: Март. 20.03.23-24.03.23**

Дата проведения	Цель ОУД	Ход ОУД
21.03.23		<p><b>I. Вводная часть</b></p> <p>Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b></p> <p>1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 1, 5-6 повторов)</p> <p>2.ОВД: (Основные виды движения)</p> <p>1)</p>

		<p>2) Подвижная игра «» карточка № (3 раза)</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b> Организованный выход из зала. Дыхательная гимнастика</p>
23.03.23		<p><b>I. Вводная часть</b> Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b> 1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 11, 5-6 повторов) 2.ОВД: (Основные виды движения) 1) 2) Подвижная игра «» карточка № (3 повтора)</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b> Дыхательная гимнастика Организованный выход из зала.</p>
24.03.23	<p>3. Перешагивание поочередно через набивные мячи Учить перешагивать поочередно через набивные мячи, положенные на расстоянии друг от друга. Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующим шагом. Закрепить умение метать предметы на дальность.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b> Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b> 1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 10,5-6 повторов) 2.ОВД: (Основные виды движения) 1) Перешагивание поочередно через набивные мячи 2) Развивать умение лазать по гимнастической стенке Подвижная игра «Перелет птиц» карточка № 5 (3 повтора)</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b> Дыхательная гимнастика</p>

		Организованный выход из зала.
--	--	-------------------------------

**Циклограмма деятельности детей по физической культуре для старшей группы №4 «Страна чудес»  
Месяц: Март. 27.03.23-31.03.23**

<b>Дата проведения</b>	<b>Цель ОУД</b>	<b>Ход ОУД</b>
28.03.23	1. Метание предмета на дальность Учить метать предметы на дальность. Закрепить умение прыгать на одной ноге. Совершенствовать умение перешагивать поочередно через 5-6 набивных мячей.	<b>I. Вводная часть</b> Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки. <b>II. Основная часть.</b> 1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 1, 5-6 повторов) 2.ОВД: (Основные виды движения) 1) Метание предмета на дальность 2) Перешагивать поочередно через 5-6 набивных мячей

		<p>Подвижная игра «Кто быстрее докатит обруч?» карточка № 9 (3 раза)</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b>          Организованный выход из зала.          Дыхательная гимнастика</p>
30.03.23	<p>2. Лазанье по стенке вверх-вниз чередующим шагом          Учить лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующим шагом. Развивать умение метать предметы на дальность. Совершенствовать умение прыгать на одной ноге.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b>          Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>          1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 11, 5-6 повторов)          2.ОВД: (Основные виды движения)          1) Лазанье по стенке вверх-вниз чередующим шагом          2) Развивать умение метать предметы на дальность          Подвижная игра «Гуси -лебеди» карточка № 12 (3 повтора)</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b>          Дыхательная гимнастика          Организованный выход из зала.</p>
31.03.23	<p>3. Перешагивание поочередно через набивные мячи          Учить перешагивать поочередно через набивные мячи, положенные на расстоянии друг от друга.          Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующим шагом.          Закрепить умение метать предметы на дальность.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b>          Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>          1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 10,5-6 повторов)          2.ОВД: (Основные виды движения)          1) Перешагивание поочередно через набивные мячи          2) Развивать умение лазать по гимнастической стенке          Подвижная игра «Перелет птиц» карточка № 5 (3 повтора)</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b>          Дыхательная гимнастика</p>

		Организованный выход из зала.
--	--	-------------------------------

**Циклограмма деятельности детей по физической культуре для старшей группы №4 «Страна чудес»  
Месяц: Апрель. 3.04.23-07.04.23**

<b>Дата проведения</b>	<b>Цель ОУД</b>	<b>Ход ОУД</b>
04.04.23	<p>1.Прыжки с короткой скакалкой Учить прыгать с короткой скакалкой. Продолжить учить перешагивать поочередно через набивные мячи, положенные на расстоянии друг от друга. Закрепить умение лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередуя</p>	<p><b>I.Вводная часть</b> Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки. <b>II. Основная часть.</b> 1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения 5-6 повторов) 2.ОВД: (Основные виды движения) 1) Учить прыгать с короткой скакалкой. ( 2 раза) 2) Продолжить учить перешагивать поочередно через набивные мячи. Подвижная игра «Затейники» карточка № 8 <b>III. Заключительная часть:</b></p>

		<p>Организованный выход из зала. Дыхательная гимнастика</p>
06.04.23	<p>2. Катаем обручи Учить катать обручи. Развивать умение прыгать с короткой скакалкой. Совершенствовать умение перешагивать поочередно через набивные мячи, положенные на расстоянии друг от друга.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b> Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки. <b>II. Основная часть.</b> 1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 11, 5-6 повторов) 2.ОВД: (Основные виды движения) 1) Учить катать обручи. ( 2 раза). 2) Развивать умение прыгать с короткой скакалкой. (2 раза) Подвижная игра «Лохматый пес» (3 повтора) <b>III. Заключительная часть:</b> Дыхательная гимнастика Организованный выход из зала.</p>
07.04.23	<p>3. Лазанье по стенке Учить лазать по гимнастической стенке вверх-вниз с переходом с пролета на пролет вправо, влево. Закрепить умение катать обручи. Совершенствовать умение прыгать с короткой скакалкой.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b> Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки. <b>II. Основная часть.</b> 1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 10,5-6 повторов) 2.ОВД: (Основные виды движения) 1) Лазанье по стенке (2 раза). 2) Закрепить умение катать обручи. (2 раза) Подвижная игра «Лиса в курятнике» (3 повтора) <b>III. Заключительная часть:</b></p>

		Дыхательная гимнастика Организованный выход из зала.
--	--	---

**Циклограмма деятельности детей по физической культуре для старшей группы №4 «Страна чудес»**

**Месяц: Апрель. 10.04.23-14.04.23**

Дата проведения	Цель ОУД	Ход ОУД
11.04.23	<p>1. Перешагивание поочередно через набивные мячи Учить перешагивать поочередно через набивные мячи, положенные на расстоянии друг от друга с разными положениями рук. Продолжить учить лазать по гимнастической стенке вверх-вниз с переходом с пролета на пролет вправо, влево. Совершенствовать умение катать обручи.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b> Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки. <b>II. Основная часть.</b> 1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения 5-6 повторов) 2.ОВД: (Основные виды движения) 1) Перешагивание поочередно через набивные мячи 2) Продолжить учить лазать по гимнастической стенке вверх-вниз Подвижная игра «Перелет птиц» карточка № 5 <b>III. Заключительная часть:</b> Организованный выход из зала.</p>

		Дыхательная гимнастика
13.04.23	<p>2. Прыжки в длину с места Учить технике прыжка в длину с места через 4-5 линии, расстояние между линиями 40-50 см. Продолжить учить перешагивать поочередно через набивные мячи, положенные на расстоянии друг от друга, с разными положениями рук. Совершенствовать умение лазать по гимнастической стенке вверх-вниз с переходом с пролета на пролет вправо, влево.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b> Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b> 1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 11, 5-6 повторов) 2.ОВД: (Основные виды движения) 1) Учить технике прыжка в длину с места 2) Продолжить учить перешагивать поочередно через набивные мячи. Подвижная игра «У медведя во бору» (3 повтора)</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b> Дыхательная гимнастика Организованный выход из зала.</p>
14.04.23	<p>3. Отбивание мяча Учить бросать мяч, отбивая его о землю. Развивать технику прыжка в длину с места через 4-5 линии, расстояние между линиями 40-50 см. Совершенствовать умение перешагивать поочередно через набивные мячи, положенные на расстоянии друг от друга, с разными положениями рук.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b> Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b> 1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 10,5-6 повторов) 2.ОВД: (Основные виды движения) 1) Учить бросать мяч, отбивая его о землю. 2) Развивать технику прыжка в длину с места Подвижная игра «Попрыгунчики» Карточка №4 (3 повтора)</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b> Дыхательная гимнастика Организованный выход из зала.</p>

**Циклограмма деятельности детей по физической культуре для старшей группы №4 «Страна чудес»  
Месяц: Апрель. 17.04.23-21.04.23**

<b>Дата проведения</b>	<b>Цель ОУД</b>	<b>Ход ОУД</b>
18.04.23	1. Ползание на четвереньках по прямой Учить ползать на четвереньках по прямой на расстояние 10 метров между предметами. Развивать умение бросать мяч, отбивая его о землю. Совершенствовать технику прыжка в длину с места через 4-5 линии, расстояние между линиями 40-50 см.	<p><b>I. Вводная часть</b> Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b> 1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения 5-6 повторов) 2.ОВД: (Основные виды движения) 1) Ползание на четвереньках по прямой 2) Развивать умение бросать мяч, отбивая его о землю. Подвижная игра «Затейники» карточка № 8</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b> Организованный выход из зала. Дыхательная гимнастика</p>

20.04.23	<p>2. Сохраняем равновесие Учить сохранять равновесие в положении рук вверх. Продолжить учить ползать на четвереньках по прямой на расстояние 10 метров между предметами. Совершенствовать умение бросать мяч, отбивая его о землю.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b> Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки. <b>II. Основная часть.</b> 1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 11, 5-6 повторов) 2.ОВД: (Основные виды движения) 1) Продолжить учить ползать на четвереньках. 2) Совершенствовать умение бросать мяч, отбивая его о землю. Подвижная игра «Гуси лебеди » карточка №12 (3 повтора) <b>III. Заключительная часть:</b> Дыхательная гимнастика Организованный выход из зала.</p>
21.04.23	<p>3. Прыжки на одной ноге Учить прыгать на одной ноге (по 4-5 раз на правой и левой ноге). Развивать умение сохранять равновесие в положении рук вверх. Закрепить умение ползать на четвереньках по прямой на расстояние 10 метров между предметами.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b> Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки. <b>II. Основная часть.</b> 1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 10,5-6 повторов) 2.ОВД: (Основные виды движения) 1) Прыжки на одной ноге. 2) Закрепить умение ползать на четвереньках. Подвижная игра «Караси и Щука» Карточка №11 (3 повтора) <b>III. Заключительная часть:</b> Дыхательная гимнастика Организованный выход из зала.</p>

**Циклограмма деятельности детей по физической культуре для старшей группы №4 «Страна чудес»**

**Месяц: Апрель. 24.04.23-28.04.23**

<b>Дата проведения</b>	<b>Цель ОУД</b>	<b>Ход ОУД</b>
25.04.23	<p>1. Метание на дальность Учить метать предметы на дальность с расстояния 1,5 метра. Закрепить технику прыжка на одной ноге (по 4-5 раз на правой и левой ноге). Продолжить учить сохранять равновесие в положении рук вверх.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b> Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким подниманием бедра, бег, подскоки, боковые прыжки. <b>II. Основная часть.</b> 1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения 5-6 повторов) 2.ОВД: (Основные виды движения) 1) Учить метать предметы на дальность с расстояния 1,5 метра. 2) Закрепить технику прыжка на одной ноге Подвижная игра «Медведь и пчелы» карточка № 6 <b>III. Заключительная часть:</b> Организованный выход из зала. Дыхательная гимнастика</p>
27.04.23	<p>2. Ползание на четвереньках по скамейке Учить ползать на четвереньках по горизонтальной скамейке. Продолжить учить метать предметы на дальность с расстояния 1,5 метра. Совершенствовать технику прыжка на</p>	<p><b>I. Вводная часть</b> Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким подниманием бедра, бег, подскоки, боковые прыжки. <b>II. Основная часть.</b> 1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 11, 5-6 повторов)</p>

	<p>одной ногое (по 4-5 раз на правой и левой ногое).</p>	<p>2.ОВД: (Основные виды движения)  1) Ползание на четвереньках по скамейке  2) Продолжить учить метать предметы на дальность с расстояния  Подвижная игра «Медведь и пчелы» карточка №12 (3 повтора)  <b>III. Заключительная часть:</b>  Дыхательная гимнастика  Организованный выход из зала.</p>
28.04.23	<p>3. Перешагивание через рейки лестницы  Учить перешагивать через рейки лестницы, положенные на расстоянии друг от друга.  Развивать умение ползать на четвереньках по горизонтальной скамейке.  Совершенствовать умение метать предметы на дальность с расстояния 1,5 метра.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b>  Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.  <b>II. Основная часть.</b>  1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 10,5-6 повторов)  2.ОВД: (Основные виды движения)  1) Перешагивание через рейки лестницы  2) Развивать умение ползать на четвереньках по горизонтальной скамейке.  Подвижная игра «Караси и Щука» Карточка №11 (3 повтора)  <b>III. Заключительная часть:</b>  Дыхательная гимнастика  Организованный выход из зала.</p>

**Циклограмма деятельности детей по физической культуре для старшей группы №4 «Страна чудес»**

**Месяц: Май. 8.05.23-12.05.23**

<b>Дата проведения</b>	<b>Цель ОУД</b>	<b>Ход ОУД</b>
9.05.23		<p><b>I. Вводная часть</b>                      Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>                      1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения 5-6 повторов)                      2.ОВД: (Основные виды движения)                      1)                      2) Подвижная игра «» карточка №</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b>                      Организованный выход из зала.                      Дыхательная гимнастика</p>
11 .05.23	<p>2. Прыжки вверх                      Познакомить с техникой прыжка вверх с места. Развивать умение ходить по бревну.                      Совершенствовать умение пролезать в обруч правым и левым боком вперед.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b>                      Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>                      1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 11, 5-6 повторов)                      2.ОВД: (Основные виды движения)                      1) Познакомить с техникой прыжка вверх с места.                      2) Развивать умение ходить по бревну.                      Подвижная игра «Гуси лебеди» карточка № (3 повтора)</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b></p>

		<p>Дыхательная гимнастика Организованный выход из зала.</p>
12.05.23	<p>3. Метание в мишень Учить метать правой и левой рукой (высота центра мишени 1,5 метра). Развивать технику прыжка вверх с места. Закрепить умение ходить по бревну.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b> Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b> 1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 10,5-6 повторов) 2.ОВД: (Основные виды движения) 1) Перешагивание через рейки лестницы 2) Развивать умение ползать на четвереньках по горизонтальной скамейке. Подвижная игра «Медведь и пчелы » Карточка №6 (3 повтора)</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b> Дыхательная гимнастика Организованный выход из зала.</p>

**Циклограмма деятельности детей по физической культуре для старшей группы №4 «Страна чудес»  
Месяц: Май. 15.05.23-19.05.23**

Дата проведения	Цель ОУД	Ход ОУД
16.05.23	<p>1. Подлезание под палку Учить подлезать под палку, поднятую на высоту 50 см. от пола. Продолжить учить метать правой и левой рукой (высота центра мишени 1,5 метра). Совершенствовать технику прыжка вверх с места.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b> Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b> 1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения 5-6 повторов) 2.ОВД: (Основные виды движения) 1) Подлезание под палку. 2) Продолжить учить метать правой и левой рукой (высота центра мишени 1,5 метра). Подвижная игра «Лохматый пес»</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b> Организованный выход из зала. Дыхательная гимнастика</p>
18 .05.23	<p>2. Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз Учить ходить и бегать по наклонной доске вверх и вниз. Развивать умение подлезать под палку, поднятую на высоту 50 см. от пола. Закрепить умение метать правой и левой рукой (высота центра мишени 1,5 метра).</p>	<p><b>I. Вводная часть</b> Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b> 1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 11, 5-6 повторов) 2.ОВД: (Основные виды движения) 1) Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз 2) Развивать умение подлезать под палку Подвижная игра «Гуси лебеди» карточка № (3 повтора)</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b> Дыхательная гимнастика Организованный выход из зала.</p>

19.05.23	<p><b>3. Прыжки с поворотами</b>  Учить прыгать на месте с поворотами направо, налево. Закрепить умение ходить и бегать по наклонной доске вверх и вниз. Совершенствовать умение подлезать под палку, поднятую на высоту 50 см. от пола.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b>  Виды ходьбы на носочках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, бег, подскоки, боковые прыжки.</p> <p><b>II. Основная часть.</b>  1.ОРУ (Общеразвивающие упражнения карточка № 10,5-6 повторов)  2.ОВД: (Основные виды движения)  1) Учить прыгать на месте с поворотами направо, налево  2) Закрепить умение ходить и бегать по наклонной доске вверх и вниз.  Подвижная игра «Два мороза » Карточка №12 (3 повтора)</p> <p><b>III. Заключительная часть:</b>  Дыхательная гимнастика  Организованный выход из зала.</p>
----------	--	--