

Образовательная область ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

| СОДЕРЖАНИЕ | | |
|-------------|---|--|
| 1 | Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития | |
| II | Содержание образовательной деятельности по физическому развитию | |
| III | Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения) | |
| 3.1 | Основные виды движения | |
| 3.1.1 | Бросание, катание, ловля, метание | |
| 3.1.2 | Ползание, лазанье | |
| 3.1.3 | Ходьба | |
| 3.1.4 | Бег | |
| 3.1.5 | Прыжки | |
| 3.1.6 | Упражнение в равновесии | |
| 3.2 | Общеразвивающие упражнения | |
| 3.2.1. | Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса | |
| 3.2.2. | Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: | |
| 3.2.3. | Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: | |
| 3.3. | Ритмическая гимнастика | |
| 3.3.1. | Музыкально-ритмические упражнения, | |
| 3.3.2. | Рекомендуемые упражнения | |
| 3.3.3. | Строевые упражнения | |
| 4 | Подвижные игры | |
| 5 | Спортивные игры | |
| 6 | Спортивные упражнения | |
| 6.1. | Катание на санках | |
| 6.2. | Ходьба на лыжах | |
| 6.3. | Катание на трёхколёсном и двух колёсном велосипеде, самокате | |
| 6.4. | Плавание | |
| 6.5. | Катание на коньках | |
| 7 | Формирование основ здорового образа жизни | |
| 8. | Активный отдых | |
| 8.1. | Предлагаемое (рекомендуемое) тематическое содержание физкультурных досугов и праздников | |

| | | |
|------|--|--|
| 8.2. | Физкультурные досуги | |
| 8.3. | Физкультурные праздники | |
| 8.4. | Дни здоровья | |
| IV | Материально-техническое оснащение образовательного процесса (оборудование и инвентарь) | |

При формулировке содержания некоторых разделов функциональных таблиц использовалась методическая литература

- * Пензулаева Л.И. *Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий для работы с детьми.* - М., МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
- ** Осокина Т.И. *Физическая культура в детском саду: пособие для воспитателя детского сада.* - М., «Просвещение», 1986
- *** Степаненкова Э.Я. *Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.* — М.: Издательский центр «Академия», 2006

| | |
|-------|--|
| | В некоторых ячейках таблицы вставлен текст шрифтом красного цвета. Это значит, что экспертная группа заполнила ячейку своим выводом, отражающим развитие анализируемого содержания, так как не нашла в тексте ФОП ДО текста, соответствующего по смыслу. |
| | Ячейки, залитые серым цветом, обозначают, что в тексте ФОП ДО нет соответствующего содержания для данного возраста обучающихся. |

| I. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития | | | |
|--|---|--|---|
| 3 - 4 | 4 - 5 | 5 - 6 | 6 – 7 |
| <p><u>Обогащать</u> двигательный опыт детей, <u>используя упражнения основной гимнастики</u> (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре.</p> | <p><u>Обогащать</u> двигательный опыт детей, <u>способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики</u> (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр.</p> | <p><u>Обогащать</u> двигательный опыт, <u>создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно</u> выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки.</p> | <p><u>Обогащать</u> двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки.</p> <p>Требуется добавить: освоение новых элементов спортивных игр и совершенствование сформированных умений и навыков в предыдущих возрастных периодах.</p> |
| <p><u>Развивать</u> психофизические качества,</p> <ul style="list-style-type: none"> – ориентировку в пространстве, – координацию, – равновесие, – способность быстро реагировать на сигнал. | <p><u>Формировать</u> психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость),</p> <ul style="list-style-type: none"> – ориентировку в пространстве – развивать координацию, – меткость, | <p><u>Развивать</u> психофизические качества,</p> <ul style="list-style-type: none"> – ориентировку в пространстве, – равновесие, – координацию, – мелкую моторику, – точность и меткость. | <p><u>Развивать</u> психофизические качества (точность, меткость, глазомер, мелкая моторика),</p> <ul style="list-style-type: none"> – ориентировку в пространстве, – самоконтроль, – самостоятельность, – творчество. |
| | <p><u>Воспитывать</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – волевые качества, самостоятельность, – стремление соблюдать правила в подвижных играх, – проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений. | <p><u>Воспитывать</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – самоконтроль и самостоятельность, – проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, – соблюдать правила в подвижной игре, – взаимодействовать в команде. | <p><u>Поощрять</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – соблюдение правил в подвижной игре, – проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, – партнерское взаимодействие в команде. |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | | <u>Воспитывать</u> – патриотические чувства и – нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, – формах активного отдыха. | <u>Воспитывать</u> – патриотизм, – нравственно-волевые качества и – <u>гражданскую идентичность в двигательной деятельности</u> и различных формах активного отдыха. |
| <u>Формировать</u> интерес и положительное отношение к – занятиям физической культурой и – активному отдыху, – воспитывать самостоятельность. | <u>Продолжать формировать</u> интерес и положительное отношение к – физической культуре и – активному отдыху, – формировать первичные представления об отдельных видах спорта. | <u>Продолжать развивать</u> интерес к – физической культуре, – формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов. | <u>Формировать осознанную потребность</u> в двигательной деятельности, – <u>поддерживать интерес</u> к физической культуре и спортивным достижениям России, – <u>расширять представления</u> о разных видах спорта. |
| <u>Укреплять здоровье</u> детей средствами физического воспитания, – <u>создавать условия</u> для формирования правильной осанки, – <u>способствовать усвоению</u> правил безопасного поведения в двигательной деятельности. | <u>Укреплять здоровье</u> ребенка, опорно-двигательный аппарат, – <u>формировать правильную осанку</u> , – <u>повышать иммунитет</u> средствами физического воспитания. | <u>Укреплять здоровье</u> ребенка, опорно-двигательный аппарат, – <u>формировать правильную осанку</u> , – <u>повышать иммунитет</u> средствами физического воспитания. | <u>Сохранять и укреплять</u> здоровье детей средствами физического воспитания, |
| <u>Закреплять</u> культурно-гигиенические <u>навыки и навыки</u> самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни | <u>Формировать представления</u> о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности | <u>Расширять представления</u> о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха. | <u>Расширять и уточнять представления</u> о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий. |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | <p><u>Воспитывать</u> бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.</p> | <p><u>Воспитывать</u> бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.</p> |
|--|--|--|---|

| II. Содержание образовательной деятельности. | | | |
|--|--|--|--|
| 3 - 4 | 4 - 5 | 5 - 6 | 6 – 7 |
| <p>Педагог <u>формирует умение</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организованно выполнять строевые упражнения, – находить свое место при совместных построениях, передвижениях. | <p>Педагог <u>формирует и закрепляет</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> – двигательные умения и навыки, – развивает психофизические качества при: <ul style="list-style-type: none"> – выполнении упражнений основной гимнастики, – а также при проведении подвижных и спортивных игр. | <p>Педагог <u>формирует, закрепляет и совершенствует</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> – двигательные умения и навыки, – развивает психофизические качества, – обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, – поддерживает детскую инициативу. | <p>Педагог <u>создает условия для дальнейшего совершенствования и закрепления</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – основных движений, – развития психофизических качеств и способностей, – общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, – спортивных упражнений, – освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. |
| <p><u>Педагог формирует умение организованно выполнять по показу</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие, музыкально - ритмические упражнения; – создает условия для активной двигательной деятельности и – положительного эмоционального состояния детей. | <p><u>Помогает</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> – точно принимать исходное положение, – показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, – укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, | <p><u>Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.</u></p> | |
| <p>1. Педагог <u>воспитывает/ формирует</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – умение слушать и следить за показом, – умение выполнять предложенные задания сообща, действуя, в общем, для всех темпе. | <p>Педагог <u>воспитывает/ формирует</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умение слышать и выполнять указания, – умение ориентироваться на словесную инструкцию; Поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений | <p><u>Закрепляет умение осуществлять</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – самоконтроль за соблюдением техники выполнения упражнений; – самоконтроль – оценку качества выполнения упражнений другими детьми; | <p>В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы <u>педагог обучает детей</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – следовать инструкции, – слышать и выполнять указания, – соблюдать дисциплину, – осуществлять самоконтроль – давать оценку качества выполнения упражнений. |

| | | | |
|--|--|--|--|
| <u>Организует</u> подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре. | <u>Поддерживает стремление</u> соблюдать правила в подвижной игре; <u>поощряет проявление</u> целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству. | <u>Создает условия</u> для – освоения элементов спортивных игр, – использует игры-эстафеты; <u>Поощряет осознанное выполнение</u> упражнений и <u>соблюдение правил</u> в подвижных играх: – поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; – поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками. | <u>Поддерживает стремление творчески использовать</u> <u>двигательный опыт</u> в – самостоятельной деятельности; – на занятиях гимнастикой; – самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры; – общеразвивающие упражнения; – комбинировать их элементы, импровизировать. |
| Педагог <u>продумывает и организует</u> активный отдых | <u>Начинает формировать элементарные представления</u> о разных формах активного отдыха, включая туризм, | <u>Организует</u> для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги. с соответствующей тематикой | <u>Поддерживает интерес</u> к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, |
| <u>Приобщает</u> детей к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, | <u>Формирует представление</u> о правилах поведения в двигательной деятельности | <u>Способствует формированию навыков</u> безопасного поведения в двигательной деятельности. | |
| <u>Приобщает</u> детей к здоровому образу жизни. | Педагог <u>способствует овладению</u> элементарными нормами и правилами здорового образа жизни. | Педагог <u>уточняет, расширяет и закрепляет</u> представления о здоровье и здоровом образ жизни. | Педагог <u>продолжает приобщать</u> детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях |
| Формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки. | Формирует и закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья. | | |
| Воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. | | | |
| III. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения) | | | |

| 3.1. Основные виды движения | | | |
|---|---|---|--|
| 3.1.1. Бросание, катание, ловля, метание | | | |
| 3-4 | 4-5 | 5-6 | 6-7 |
| <p>– катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами;</p> <p><i>-прокатывание мячей в прямом направлении, друг другу, в ворота, бросание мячей воспитателю*</i></p> | <p>–прокатывание мяча между* линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см;</p> <p>скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет;</p> | <p>–прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой);</p> <p>–прокатывание набивного мяча;</p> | <p>– катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу;</p> <p>- прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей</p> <p>- <i>Прокатывание мяча между предметами;*</i></p> <p>- <i>прокатывание набивного мяча,**</i></p> |
| <p>подбрасывание мяча вверх и ловля его;</p> | <p>–подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол;</p> <p>подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд;</p> | <p>подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд;</p> | <p><i>-подбрасывание мяча вверх и ловля его в прыжке**</i></p> |
| <p>– бросание мяча о землю и ловля его;</p> <p>бросание и ловля мяча в парах</p> | <p>–бросание и ловля мяча в паре;</p> <p>–бросание мяча двумя руками из-за головы стоя;</p> <p>–бросание мяча двумя руками из-за головы сидя;</p> <p>- бросание вдаль</p> | <p><i>- бросание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы: бросать вдаль предметы разного веса;</i></p> <p><i>-сидя бросать двумя руками из-за головы набивной мяч,**</i></p> | <p>-бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз;</p> |
| <p><i>бросание мяча вверх и о землю и ловля его*</i></p> | <p>отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд;</p> | <p>отбивание мяча об пол на месте 10раз</p> | <p>передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую;</p> |
| <p><i>бросание мяча воспитателю и ловля его обратно*</i></p> | <p>передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях;</p> | <p>перебрасывание мяча из одной руки в другую;</p> | |
| <p><i>- перебрасывание мяча, стоя парами лицом друг другу; **</i></p> | <p>перебрасывание мяча друг другу в кругу;</p> | <p>– перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях;</p> | <p>–перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча;</p> |
| <p>перебрасывание мяча через сетку;</p> | <p>перебрасывание мяча через сетку;</p> | <p>– перебрасывание мяча через сетку</p> | <p>–– перебрасывание мяча через сетку</p> |

| | | | |
|---|--|--|---|
| | | ведение мяча 5 - 6 м; | ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; -ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому); |
| произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога | - прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; - прокатывание обруча друг другу в парах; | - прокатывание обруча, бег за ним и ловля; | - <i>совершенствование навыков владения обручем*</i> |
| – бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; – бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; | -попадание мячом в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м. | -метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); -забрасывание его в баскетбольную корзину. | –метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; –метание вдаль, –метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; |
| 3.1.2. Ползание, лазанье | | | |
| 3-4 | 4-5 | 5-6 | 6-7 |
| ползание на четвереньках на расстоянии 4 - 5 - 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); | ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями | -ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени); -ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями | |
| ползание по гимнастической скамейке за катящимся мячом | ползание на четвереньках по наклонной доске по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками | ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; | |
| проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м) | проползание в обручи, под дуги | проползание под скамейкой; | |
| ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; | ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони | -ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; | |

| | | | |
|---|---|--|--|
| влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; | влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; | лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом. | влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным |
| переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки, | | | |
| -подлезание под дугу, не касаясь руками пола; | -подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком. | -переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; | -перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; |
| | | -лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); | |
| | | | влезание по канату на доступную высоту |
| 3.1.3. Ходьба | | | |
| 3-4 | 4-5 | 5-6 | 6-7 |
| ходьба в заданном направлении <ul style="list-style-type: none"> - небольшими группами, - друг за другом, - парами друг за другом | ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа движения | ходьба обычным шагом, в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты. | ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; <ul style="list-style-type: none"> -ходьба выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; -ходьба в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях; |
| - ходьба по ориентирам (по прямой, по кругу); <ul style="list-style-type: none"> - ходить, обходя предметы, врассыпную, "змейкой"; - ходьба с поворотом и сменой направления); - ходьба на носках; - ходьба, высоко поднимая колени | - ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; <ul style="list-style-type: none"> - ходьба в противоположную сторону; - ходьба со сменой ведущего | - ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, на внешней стороне стопы <ul style="list-style-type: none"> - ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м; | |
| - ходьба, перешагивая предметы | - ходьба, перешагивая предметы; | - ходьба, перешагивая предметы; | |

| | | | |
|---|---|--|---|
| | - ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой" | - ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", без ориентиров. | |
| - ходьба в разных направлениях; - ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше) | - ходьба в сторону, назад, на месте; - ходьба с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной). | | |
| - ходьба по наклонной доске | - ходьба по наклонной доске с выполнением заданий | | |
| - ходьба в чередовании с бегом; | - ходьба в чередовании с бегом, прыжками; - ходьба приставным шагом вперед, с остановкой по сигналу | | |
| 3.1.4. Бег | | | |
| 3-4 | 4-5 | 5-6 | 6-7 |
| -бег группами и по одному за направляющим, врассыпную, со сменой темпа; - бег по кругу, в парах; - бег по кругу, держась за руки | - бег в колонне по одному, высоко поднимая колени; - бег на месте; - бег в парах; - бег по кругу, держась за руки; | -бег в колонне по одному "змейкой", бег с пролезанием в обруч; - бег, высоко поднимая колени; - бег группами, оббегая предметы; | бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками |
| - бег, оббегая предметы, между двух или вдоль одной линии; | - бег, оббегая предметы | -бег между расставленными предметами; | <i>-бег, перешагивая рейки и другие невысокие препятствия**</i> |
| - бег со сменой направления, с остановками; -бег мелким шагом; -бег на носках; -бег в чередовании с ходьбой; - бег убегающие от ловящего, ловля убегающего; | - бег со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; -бег мелким шагом; -бег на носках; -бег в чередовании с ходьбой; -бег врассыпную с ловлей и увертыванием. | - бег в заданном темпе; -бег мелким шагом и широким шагом; -бег на носках; -бег с ловлей и увертыванием, догоняя убегающих, и убегающая от ловящих; | - бег с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок) -бег мелким шагом и широким шагом; -бег на носках; -бег с ловлей и увертыванием, догоняя убегающих, и убегающая от ловящих; |
| - бег в течение 50 - 60 сек; - быстрый бег 10 - 15 м; - медленный бег 120 - 150 м | - непрерывный бег 1 - 1,5 мин; - медленный бег 150 - 200 м; - бег на скорость 20 м; - бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; - пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; - челночный бег 2x5 | - непрерывный бег 1,5 - 2 мин; - медленный бег 250 - 300 м; - быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза; - бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; - челночный бег 2 x 10 м, 3 x 10 м; - пробегание на скорость 20 м; | - медленный бег до 2 - 3 минут; -быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами; - бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; - челночный бег 3x10 м; - бег наперегонки; - бег по пересеченной местности; |

| | | | |
|---|---|--|--|
| | | | - бег 10 м с наименьшим числом шагов; |
| -перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую; | | - бег с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; | |
| | | - бег под вращающейся скакалкой; | - бег со скакалкой; |
| | | | - бег в сочетании с прыжками; - бег, высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук - бег с захлестыванием голени назад; - бег, выбрасывая прямые ноги вперед; - бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); |
| 3.1.5. Прыжки | | | |
| 3-4 | 4-5 | 5-6 | 6-7 |
| - прыжки на двух и на одной ноге; - прыжки на месте, | - прыжки на двух ногах на месте, - прыжки на двух ногах на месте с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь; - прямой галоп; | - подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; - подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; - подпрыгивание с ноги на ногу, | - прыжки на месте и с поворотом кругом; - прыжки смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; - подпрыгивания вверх из глубокого приседа; - прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; |
| прыжки, продвигаясь вперед на 2 - 3 м; | подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м; | - прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м; - прыжки на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м; | |
| -прыжки через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); - прыжки через 2 линии (расстояние | - прыжки через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); - прыжки из обруча в обруч | - прыжки, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; - прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой; - перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 25 - 30 см), - прыжки через 4 - 6 параллельных линий (расстояние 15 - 20 см); - прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой; - прыжки в длину с места (не менее 40 см); | (плоский) по прямой; - прыжки в длину с места (не менее 40-50 см.) | - прыжки в длину с места (от 50 см и более, с учётом индивидуальных возможностей) | |
| - спрыгивание (высота 10 - 15 см), | - спрыгивание со скамейки (высота 15-20 см) | - спрыгивание с высоты (высота 20-25 см) в обозначенное место; | |
| | | - впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; | - впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; |
| | - прыжки стараясь достать предмет, подвешенный над головой; | - прыжки в высоту с разбега; - прыжки в длину с разбега. | прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование |
| | - выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; | - подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза; - подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз; | - подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, |
| | - попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой | - прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см); - перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; - прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку. | - прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; - прыжки с ноги на ногу; - бег со скакалкой; - прыжки через обруч, вращая его как скакалку; - прыжки через длинную скакалку - пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; - вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; - пробегание под вращающейся скакалкой парами. |
| 3.1.6. Упражнения в равновесии | | | |
| 3-4 | 4-5 | 5-6 | 6-7 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| <p>- ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом;</p> <p>- ходьба на носках, с остановкой.</p> <p>- ходьба с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение);</p> | <p>ходьба по доске до конца и обратно с поворотом;</p> <p>ходьба по доске, (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны);</p> | <p>ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой;</p> | <p>педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей;</p> <p>стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза;</p> |
| <p>- ходьба по гимнастической скамье</p> | <p>ходьба по гимнастической скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны);</p> | <p>- стойка на гимнастической скамье на одной ноге;</p> <p>- поднятие на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье;</p> <p>- пробегание по скамье;</p> | <p>- ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом;</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки;</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок</p> |
| <p>ходьба с перешагиванием рейки лестницы, лежащей на полу</p> | | <p>ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком;</p> | |
| <p>ходьба по шнуру, плоскому обручу, лежащему на полу, приставным шагом;</p> | <p>ходьба по шнуру с мешочком на ладони вытянутой вперед на ладони руки;**</p> | <p>ходьба по шнуру с песочным мешочком на голове***</p> | <p>ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони;</p> |
| <p>- ходьба по ребристой доске;</p> <p>- ходьба по наклонной доске;</p> | <p>ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней;</p> | <p>- ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске;</p> <p>ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой);</p> <p>- ходьба по наклонной доске вверх и вниз;</p> <p>- стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону,</p> | <p>- ходьба по наклонной доске вверх и вниз;</p> <p>- стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе;</p> <p>- пробегание по наклонной доске вверх и вниз</p> |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | | руки в стороны или на пояс; - пробегание по наклонной доске вверх и вниз; | |
| | | приседание после бега на носках, руки в стороны; | |
| - кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны. | | - кружение парами, держась за руки; - "ласточка". | - кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; -кружение после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки". |
| | | | - прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком; - подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой каты (прокатывая) перед собой набивной мяч; - стойка на носках |
| 3.2. Общеразвивающие упражнения | | | |
| 3.2.1. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса | | | |
| 3-4 | 4-5 | 5-6 | 6-7 |
| поднимание и опускание прямых рук вперед; | - основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); | - поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно | - поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх |
| основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); | | - поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; - сгибание и разгибание рук; - круговые движения вперед и назад; | |
| отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); | | поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); | |
| перекладывание предмета из одной руки в другую | | перекладывание предмета из одной руки в другую впереди /перед собой и сзади себя /за спиной | |
| хлопки над головой и перед собой; | | хлопки впереди / перед собой и сзади себя / за спиной ; | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| махи руками; | сгибание и разгибание рук, махи руками; | махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя | махи и рывки руками |
| упражнения для кистей рук | сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; | сжимание и разжимание кистей | сжимание пальцев в кулак и разжимание; |
| выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; | выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; | | |
| | -повороты головы вправо и влево, наклоны головы | <i>повороты головы вправо и влево, наклоны головы*</i> | |
| 3.2.2. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: | | | |
| 3-4 | 4-5 | 5-6 | 6-7 |
| потягивание, приседание, обхватив руками колени | - приседания на всей стопе и на носках, держа ноги вместе или разведя колени в стороны, с различным исходным положением рук (руки вперед, к плечам, в стороны)** - совершенствование полученных ранее навыков** | | |
| наклоны вперед и в стороны | наклоны вперед, вправо, влево, | наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево | наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя |
| повороты со спины на живот и обратно | повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя | | повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений |
| сгибание и разгибание ног из положения сидя | | сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине | |
| поднимание и опускание ног из положения лежа | поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках | поднимание ног из исходного положения лежа на спине | поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине |
| 3.2.3. Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: | | | |
| 3-4 | 4-5 | 5-6 | 6-7 |
| поднимание и опускание ног, согнутых в коленях | | поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре | |
| - сгибание и разгибание ног; - отведение ноги вперед, в сторону, назад; - поднимание на носки и опускание на всю ступню; | | | |
| приседание с предметами, поднимание на носки | приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; | приседание, обхватывая колени руками; | приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); |
| выставление ноги вперед, в сторону, назад; | выставление ноги на пятку (носок); | совершенствование ранее приобретённых навыков** | |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | махи ногами; | | - махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; - выпады вперед и в сторону |
| | захватывание стопами и переключивание предметов с места на место. | захватывание предметов ступнями и пальцами ног и переключивание их с места на место | - захватывание предметов ступнями и пальцами ног, переключивание их с места на место. - подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; |
| - упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной); - упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими) | | | |
| | | | - упражнения с разноименными движениями рук и ног, с усложнением исходных положений и техники выполнения. |
| 3.3. Ритмическая гимнастика | | | |
| 3.3.1. Музыкально-ритмические упражнения, | | | |
| 3-4 | 4-5 | 5-6 | 6-7 |
| - разученные на музыкальных занятиях????????, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: | - разученные на музыкальном занятии????????, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. | - комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. | - комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. |
| 3.3.2. Рекомендуемые упражнения | | | |
| 3-4 | 4-5 | 5-6 | 6-7 |
| ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, | ритмичная ходьба и бег под музыку в разном темпе; | ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах | - танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, |

| | | | |
|--|---|--|--|
| на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; | на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, | - на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, | |
| - поочередное выставление ноги - вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение; | - выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, - повороты, поочередное "выбрасывание" ног | - поочередное выбрасывание ног - вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад в сторону, кружение, | |
| | - прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; | различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); | |
| - имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее) | движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками. | подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений. | подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки. |
| 3.3.3. Строевые упражнения | | | |
| 3-4 | 4-5 | 5-6 | 6-7 |
| Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам. | Построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную. | Построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге. |
| Перестроение в колонну по два, врассыпную. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; перестроение из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении. | Перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары. | Перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две. |

| | | | |
|--|--|--|--|
| Смыкание и размыкание обычным шагом. | Размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без них. | Размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны. | Размыкание и смыкание приставным шагом. |
| Повороты направо и налево переступанием. | Повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении. | Повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком. | Повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки. |
| 4. Подвижные игры | | | |
| 3-4 | 4-5 | 5-6 | 6-7 |
| Педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры | Педагог продолжает: - закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, - поощряет желание выполнять роль водящего, – развивает пространственную ориентировку, – самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников. | Педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, – оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, – помогает быстро ориентироваться в пространстве, – наращивать и удерживать скорость, – проявлять находчивость, целеустремленность | Педагог продолжает – знакомить детей с подвижными играми, – поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве. 2. Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; 3. Побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. 4. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. |

| | | | |
|---|--|---|--|
| <p>Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).</p> | <p>Приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).</p> | <p>Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно - волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.</p> | <p>Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности</p> |
| 5. Спортивные игры | | | |
| 3-4 | 4-5 | 5-6 | 6-7 |
| | | <p>Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.</p> | |
| | | <p>Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знание 3 - 4 фигур</p> | <p>Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.</p> |
| | | <p>Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от</p> | <p>Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. | груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. |
| | | Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3 - 5 м); игра по упрощенным правилам. | Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам. |
| | | Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом. | Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку. |
| | | | Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола. |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения. |
| 6. Спортивные упражнения | | | |
| 3-4 | 4-5 | 5-6 | 6-7 |
| Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. | | Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. | |
| 6.1. Катание на санках | | | |
| 3-4 | 4-5 | 5-6 | 6-7 |
| по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки. | подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга. | по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки | игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость. |
| 6.2. Ходьба на лыжах: | | | |
| 3-4 | 4-5 | 5-6 | 6-7 |
| по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием. | скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступающим шагом" и "полуелочкой". | по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо "ступающим шагом", "полуелочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения. | скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | поднимание на горку "лесенкой", "елочкой". |
|--|--|--|---|

| 6.3. Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: | | | |
|--|---|--|--|
| 3-4 | 4-5 | 5-6 | 6-7 |
| Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево. | Катание на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью | Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения. | Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость. |
| 6.4. Плавание | | | |
| 3-4 | 4-5 | 5-6 | 6-7 |
| Погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде. | Погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде. | Ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость. Движения прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору. Скольжение на груди, плавание произвольным способом. | Погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз). Проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10 - 15 м). Упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры. |
| 6.5. Катание на коньках: | | | |
| 3-4 | 4-5 | 5-6 | 6-7 |
| | | | удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. |

| 5. Формирование основ здорового образа жизни | | | |
|--|---|--|---|
| 3-4 | 4-5 | 5-6 | 6-7 |
| Педагог <u>поддерживает стремление</u> ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; | <u>Способствует пониманию</u> детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья | <u>Продолжает воспитывать</u> заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья). | <u>Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления</u> о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; |
| <u>Формирует</u> первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья | <u>Уточняет представления</u> детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него | <u>Педагог продолжает уточнять и расширять представления</u> детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). | <u>Приучает детей</u> следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей. |
| <u>Напоминает</u> о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила. | <u>Напоминает</u> о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое). | <u>Уточняет и расширяет представления</u> о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. | <u>Дает доступные по возрасту представления</u> о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | <u>Формирует первичные представления</u> об отдельных видах спорта. | <u>Формировать представления о разных видах спорта</u> (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья | <u>Расширять представления о разных видах спорта</u> (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов |
| 8. Активный отдых* | | | |
| 8.1. Предлагаемое (рекомендуемое) тематическое содержание физкультурных досугов и праздников | | | |
| 3-4 | 4-5 | 5-6 | 6-7 |
| Досуг | Досуги и праздники | | |
| Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов. | | | |
| 8.2. Физкультурные досуги | | | |
| 3-4 | 4-5 | 5-6 | 6-7 |
| Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе | | | |
| Продолжительность 20 - 25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения. | Продолжительность 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения. | Продолжительность 30 - 40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания | Продолжительность 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания. |
| 8.3. Физкультурные праздники | | | |
| 3-4 | 4-5 | 5-6 | 6-7 |
| Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов. | | | |
| | Педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей | Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры. | Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | ранее освоенных физических упражнений. |
| 8.4. Дни здоровья | | | |
| 3-4 | 4-5 | 5-6 | 6-7 |
| День здоровья проводится 1 (один) раз в квартал | | | |
| В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). | В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе. | В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки. | В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки. |
| <i>Прогулки и экскурсии (простейший туризм)**</i> | | Туристские прогулки и экскурсии | |
| | | Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, | Организируются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок. Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов. Время непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий. Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.</p> | <p>безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.</p> |
|--|---|--|

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

| | | | |
|--|--|--|--|
| Наклонная доска с зацепами длиной 2 м и шириной 20 - 25 см. Ребристая доска с зацепами длиной 1.5 м и шириной 20 см. | Наклонная доска с зацепами длиной 2 м и шириной 20 - 25 см. Ребристая доска с зацепами длиной 1.5 м и шириной 20 см. | Наклонная доска с зацепами длиной 2 м и шириной 20 - 25 см. Ребристая доска с зацепами длиной 1.5 м и шириной 20 см. | Наклонная доска с зацепами длиной 2 м и шириной 20 - 25 см. Ребристая доска с зацепами длиной 1.5 м и шириной 20 см. |
| Гимнастическая скамейка длиной 4 м и высотой 30 см. | Гимнастическая скамейка длиной 4 м и высотой 30 см. | Гимнастическая скамейка длиной 4 м и высотой 30 см. | Гимнастическая скамейка длиной 4 м и высотой 30 см. |
| | | Стойки для прыжков в высоту 150 - 170 см. | Стойки для прыжков в высоту 150 - 170 см. |
| Навесные мишени размером 60 х 60 см с зацепами. Волейбольная сетка длиной 5 – 6 м и шириной 70 – 80 см. | Навесные мишени размером 60 х 60 см с зацепами. Волейбольная сетка длиной 5 – 6 м и шириной 70 – 80 см. | Навесные мишени размером 60 х 60 см с зацепами. Навесные баскетбольные щиты размером 60 х 70 см с кольцом диаметром 45 см и сеткой длиной 40 см. Волейбольная сетка длиной 5 – 6 м и шириной 70 – 80 см. | Навесные мишени размером 60 х 60 см с зацепами. Навесные баскетбольные щиты размером 60 х 70 см с кольцом диаметром 45 см и сеткой длиной 40 см. Волейбольная сетка длиной 5 – 6 м и шириной 70 – 80 см. |
| Дуги для подлезания высотой 60, 50, 40, 30 см с расстоянием между основаниями 50 см. Воротики для прокатывания мяча с расстоянием между основаниями 40, 50, 60 см. | Дуги для подлезания высотой 60, 50, 40, 30 см с расстоянием между основаниями 50 см. Воротики для прокатывания мяча с расстоянием между основаниями 40, 50, 60 см. | Дуги для подлезания высотой 60, 50, 40, 30 см с расстоянием между основаниями 50 см. Воротики для прокатывания мяча с расстоянием между основаниями 40, 50, 60 см. | Дуги для подлезания высотой 60, 50, 40, 30 см с расстоянием между основаниями 50 см. Воротики для прокатывания мяча с расстоянием между основаниями 40, 50, 60 см. |
| Кубики пластмассовые разного цвета с гранями размером 3х3, 5х5, 6х6 см. Кирпичики с размером основания 25х20, 20х15, 20х10 и высотой 5 см. | Кубики пластмассовые разного цвета с гранями размером 3х3, 5х5, 6х6 см. Кирпичики с размером основания 25х20, 20х15, 20х10 и высотой 5 см. | Кубики пластмассовые разного цвета с гранями размером 3х3, 5х5, 6х6 см. Кирпичики с размером основания 25х20, 20х15, 20х10 и высотой 5 см. | Кубики пластмассовые разного цвета с гранями размером 3х3, 5х5, 6х6 см. Кирпичики с размером основания 25х20, 20х15, 20х10 и высотой 5 см. |
| Набивные мешочки для метания в цель размером 6х9 и 7х10 см, массой 100 – 150 г и 200 – 250 г. | Набивные мешочки для метания в цель размером 6х9 и 7х10 см, массой 100 – 150 г и 200 – 250 г. | Набивные мешочки для метания в цель размером 6х9 и 7х10 см, массой 100 – 150 г и 200 – 250 г. Набивные мешочки для упражнений в равновесии размером 12х18 и 15х18 и массой 400 – 500 г. | Набивные мешочки для метания в цель размером 6х9 и 7х10 см, массой 100 – 150 г и 200 – 250 г. Набивные мешочки для упражнений в равновесии размером 12х18 и 15х18 и массой 400 – 500 г. |
| Кегли большие и малые, флажки цветные, | Кегли большие и малые, флажки цветные, | Кегли большие и малые, гантели массой 200 – 500 г, | Кегли большие и малые, гантели массой 200 – 500 г, |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ленты цветные с палочками и без палочек короткие и длинные, султанчики, платочки разноцветные 20x20 см. | ленты цветные с палочками и без палочек короткие и длинные, султанчики, платочки разноцветные 20x20 см. | флажки цветные, ленты цветные с палочками и без палочек короткие и длинные, султанчики, платочки разноцветные 20x20 см. | флажки цветные, ленты цветные с палочками и без палочек короткие и длинные, султанчики, платочки разноцветные 20x20 см. |
| Гимнастические маты, дорожки для ходьбы и бега шириной 20 – 25 см и длиной от 2.5 до 5 – 6 м. | Гимнастические маты, дорожки для ходьбы и бега шириной 20 – 25 см и длиной от 2.5 до 5 – 6 м. | Гимнастические маты, дорожки для ходьбы и бега шириной 20 – 25 см и длиной от 2.5 до 5 – 6 м. | Гимнастические маты, дорожки для ходьбы и бега шириной 20 – 25 см и длиной от 2.5 до 5 – 6 м. |
| Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски, верёвки, ленточки и т.п.). | Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски, верёвки, ленточки и т.п.). | Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски, верёвки, ленточки и т.п.). | Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски, верёвки, ленточки и т.п.). |
| | | Наборы для игры в бадминтон и в городки. | Наборы для игры в бадминтон и в городки. Ракетки, мячи и сетка для настольного тенниса. |
| Трёхколесные и двухколесные велосипеды, самокаты. | Трёхколесные и двухколесные велосипеды, самокаты. | Двухколесные велосипеды, самокаты. | Двухколесные велосипеды, самокаты. |
| | | | Футбольные ворота, хоккейные клюшки, шайбы. |
| Санки, лыжи. | Санки, лыжи. | Санки, лыжи. | Санки, лыжи. |
| | | | Бассейн, надувные игрушки, круги. |