



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
АДМИНИСТРАЦИЯ ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 250  
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического Совета  
ГБДОУ детский сад № 250  
Центрального района Санкт-Петербурга  
протокол от 30.08.2023г. № 14

с учётом мнения Совета родителей  
ГБДОУ детский сад № 250  
Центрального района Санкт-Петербурга  
протокол от 30.08.2023г. № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

заведующим ГБДОУ детский сад № 250  
Центрального района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ Павлова Т.В.

приказ от 30.08.2023 г. № 90-о

**Рабочая программа на 2023-2024 учебный год  
по реализации в группах раннего и дошкольного возраста  
направления /образовательной области  
«Физическое развитие»  
Образовательной программы  
Дошкольного воспитания**

**Инструктор ФК**

Лукиянова Ольга Владимировна

Высшая квалификационная категория

Санкт – Петербург  
2023 г

## Содержание

	Название разделов
<b>1</b>	<b>Целевой раздел</b>
1.1	Пояснительная записка
1.2	Цели и задачи деятельности по реализации программы
1.3	Принципы и подходы к формированию программы
1.4	Описание психолого-педагогических характеристик воспитанников групп
1.5	Планируемые результаты - целевые ориентиры освоения воспитанниками содержания РП
1.6	Интегративное содержание образовательных областей и области физическое развитие
<b>2</b>	<b>Содержательный раздел</b>
2.1	Задачи образовательной области «Физическое развитие» для групп раннего возраста
2.2	Содержание образовательной области «Физическое развитие» для групп раннего возраста
2.3	Задачи образовательной области «Физическое развитие» для групп дошкольного возраста
2.4.	Содержание образовательной области «Физическое развитие» для групп дошкольного возраста
2.5	Планирование образовательной деятельности при работе по пятидневной неделе
2.6	Планирование взаимодействия с сотрудниками и родителями
2.7	Планирование активного отдыха детей
2.8	Приложение
<b>3</b>	<b>Организационный раздел</b>
3.1	Режим двигательной активности детей дошкольного возраста
3.2	Материально-техническое оснащение образовательного процесса и принципы организации предметно-пространственной среды.
3.3	Методическое обеспечение образовательного процесса
<b>4</b>	<b>Воспитательный раздел</b>
4.1	Физическое (оздоровительное) направление воспитания

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее РП) – обязательный документ учебно-методической документации, реализуемых: образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детский сад №250 Центрального района СПб (далее ОП ДО).

РП разрабатывается на основе целевых ориентиров ОП ДО, определяет содержание дошкольного образования по пяти образовательным областям на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества.

РП определяет порядок и регламент организации образовательного и воспитательного процессов, является инструментом для построения комплексной модели психолого-педагогического сопровождения детей, в том числе детей с ограниченными возможностями на основе уклада образовательного учреждения, включающего воспитывающие среды, общности, культурные практики, совместную деятельность и события.

РП определяет систему взаимодействия воспитателей группы с участниками образовательного процесса через совместную практическую работу с профессиональным, профессионально-родительским, детскими, профессионально-детскими сообществами и направлена на достижение целей и задач образовательно-воспитательного процесса.

РП разработана на основании локального акта ГБДОУ детский сад №250 Центрального района СПб (далее по тексту – образовательное учреждение) «Положение о рабочей программе педагогов государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №250 Центрального района Санкт-Петербурга, в соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г., Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС ДО) и соответствующей федеральной образовательной программой дошкольного образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»).

РП разрабатывается педагогами ежегодно на текущий учебный год на основании учебного плана, календарно-учебного графика на 2023/2024 учебный год и календарного плана воспитательной работы (с учетом сроков функционирования образовательной организации в летний период).

РП педагогов рассматриваются и принимаются Педагогическим Советом образовательного учреждения, которому в соответствии с Уставом образовательного учреждения делегированы данные полномочия ежегодно до 10 сентября текущего года с учётом мнения Совета родителей.

Реализация РП в летний оздоровительный период проходит в соответствии с рекомендациями по организации работы в летний оздоровительный период и характеризуется:

- минимальным количеством или отсутствием в режиме дня занятий;
- преобладанием в организации образовательного процесса совместной организованной деятельности взрослых и детей оздоровительной, физкультурной,

художественно-эстетической направленности и самостоятельной детской деятельности;

- увеличением времени пребывания детей на свежем воздухе и увеличением времени двигательной активности;
- преобладанием форм досуговой и проектно-исследовательской деятельности.

Содержание РП корректируется по результатам мониторинга качества реализации ОП ДО.РП направлена на создание развивающей предметно-пространственной среды (далее по тексту – РППС) для детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья (далее по тексту – ОВЗ). В общей архитектуре развивающей предметно-пространственной среды особое внимание уделяется открытому ландшафту воспитательного компонента, учитывающего сотрудничество всех сообществ, создаваемых участниками образовательных отношений, событийный ряд календарного планирования воспитательной работы рабочей программы воспитания.

## **1.2. Цели и задачи деятельности по реализации программы**

**Целью РП** является разностороннее развитие ребенка дошкольного возраста с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

**Цель РП достигается через решение следующих задач:**

- ✚ обеспечение равных условий получения качественного образования каждым ребенком независимо от возраста, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья) при разных стартовых возможностях;
- ✚ содействие формированию общей культуры личности детей, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- ✚ формирование позитивной социализации и личностного развития дошкольников на основе базовых ценностей российского общества через: овладение первичными представлениями о базовых ценностях, а также выработанных обществом нормах и правилах поведения; приобретение первичного личного опыта деятельности и поведения в соответствии с базовыми национальными ценностями, нормами и правилами, принятыми в обществе;
- ✚ построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- ✚ создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- ✚ охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- ✚ обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- ✚ обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности.

### 1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

РП инструктора по ФК разработана в соответствии с принципами и подходами, определенными в ОП ДО ГБДОУ детский сад №250 Центрального района СПб и принципами физического развития (общепедагогическими и специальными).

1	полноценное проживание ребенком этапов детства (раннего и дошкольного возраста), обогащения детского развития;
2	построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
3	содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников;
4	признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
5	поддержка инициативы детей в различных видах деятельности
6	приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства
7	формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
8	возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
9	учет этнокультурной ситуации развития детей.

Принципы физического развития	
Общепедагогические	Специальные
<b>Принцип осознанности</b> (П.Ф. Лесгафт) направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм	<b>Принцип непрерывности</b> выражает закономерности построения физического развития как целостного процесса
<b>Принцип активности</b> предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативности и творчества	<b>Принцип системного чередования физических нагрузок и отдыха</b> направлен на сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной активности
<b>Принцип систематичности и последовательности</b> означает построение системы физкультурно-оздоровительной работы и последовательное её воплощение	<b>Принцип постепенного наращивания развивающе - тренирующих воздействий</b> выражает поступательный характер и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического развития
<b>Принцип повторения</b> предусматривает формирование двигательных навыков и динамических стереотипов на основе многократного повторения упражнений, движений	<b>Принцип всестороннего и гармоничного развития личности</b> выражает взаимосвязь физического, интеллектуального, духовного, нравственного и эстетического
<b>Принцип постепенности</b> означает постепенное увеличение физических нагрузок	<b>Принцип оздоровительной направленности</b> решает задачи укрепления здоровья ребенка
<b>Принцип наглядности</b> способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении	<b>Принцип оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения</b>
<b>Принцип доступности и индивидуализации</b> означает обязательный учёт индивидуальных особенностей ребёнка для правильного подбора доступных ему физических нагрузок	

#### 1.4. Описание психолого – педагогических характеристик воспитанников ДОУ

При разработке РП учитываются психолого-педагогические характеристики воспитанников ДОУ, их особые индивидуальные образовательные потребности, представленные в полном объеме в приложении 3 ОП ДО ГБДОУ детский сад №250 Центрального района СПб.

Для планирования образовательно-воспитательной работы в группах по направлению/образовательной области «Физическое развитие» учитываются следующие характеристики:

- возрастной состав (таблица);
- гендерный состав (таблица);
- состав по группам здоровья (таблица);

Группа	Гендерный состав	Группы здоровья	Примечание
Группа раннего возраста «Радуга»	М.- 5	I -	
	Д.-7	II -	
		III -	
		IV -	
I младшая группа «Солнышко»	М.-5	I -	
	Д.-10	II -	
		III -	
		IV -	
I младшая группа «Неваляшки»	М.-9	I -	
	Д.-6	II -	
		III -	
		IV -	
Младшая группа «Мозаика»	М-13	I -	
	Д- 12	II -	
		III -	
		IV -	
Средняя группа «Сказка»	М.-11	I -	
	Д.-8	II -	
		III -	
		IV -	
Старше-подготовительная группа «Гномики»	М.-13	I -	
	Д.- 18	II -	
		III -	
		IV -	

### 1.5. Планируемые результаты - целевые ориентиры освоения воспитанниками содержания образовательной программы

Планируемые результаты дошкольного образования и воспитания носят отсроченный характер, и в большей мере представляют социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений дошкольников, адекватных их индивидуальным возможностям, отвечающих индивидуальным наклонностям и способностям, и учитывающих особые образовательные потребности. Деятельность всех взрослых участников образовательных отношений через общую деятельность в различных событийных сообществах нацелена на перспективу развития и становления личности ребенка.

<b>ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ</b>	
<b>(к 3-м годам)</b>	У ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры.
	Ребенок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и тому подобное);
	Ребёнок стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
	Ребёнок способен направлять свои действия на достижение простой, самостоятельно поставленной цели; знает, с помощью каких средств и в какой последовательности продвигаться к цели;
	Ребёнок осуществляет поисковые и обследовательские действия;
<b>(к 4-м годам)</b>	<b>ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В ДОШКОЛЬНОМ ПЕРИОДЕ</b>
	Ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
	Ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
	Ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
	Ребёнок активно взаимодействует со сверстниками в игре, принимает на себя роль и действует от имени героя, строит ролевые высказывания, использует предметы-заместители, разворачивает несложный игровой сюжет из нескольких эпизодов;
	Ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;

	<p>Ребёнок проявляет интерес к правилам безопасного поведения; осваивает безопасные способы обращения со знакомыми предметами ближайшего окружения;</p>
	<p>Ребёнок охотно включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности;</p>
<b>К 5 годам</b>	<p>Ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;</p>
	<p>Ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;</p>
	<p>Ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;</p>
	<p>Ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;</p>
	<p>Ребёнок самостоятелен в самообслуживании;</p>
	<p>Ребёнок принимает игровую задачу в играх с правилами, проявляет интерес к результату, выигрышу; ведет негромкий диалог с игрушками, комментирует их «действия» в режиссерских играх.</p>
<b>к 6 годам</b>	<p>Ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;</p>
	<p>Ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;</p>
	<p>Ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;</p>
	<p>Ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;</p>
	<p>Ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;</p>
	<p>Ребёнок настроен положительно по отношению к окружающим, охотно вступает в общение со взрослыми и сверстниками, проявляет сдержанность по отношению к незнакомым людям, при общении со взрослыми и сверстниками ориентируется на общепринятые нормы и правила культуры поведения, проявляет в поведении уважение и привязанность к родителям (законным представителям), демонстрирует уважение к педагогам, интересуется жизнью семьи и ДОО;</p>
	<p>Ребёнок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает</p>

	<p>правила безопасного поведения в разных видах деятельности, демонстрирует умения правильно и безопасно пользоваться под присмотром взрослого бытовыми предметами и приборами, безопасного общения с незнакомыми животными, владеет основными правилами безопасного поведения на улице;</p> <p>Ребёнок регулирует свою активность в деятельности, умеет соблюдать очередность и учитывать права других людей, проявляет инициативу в общении и деятельности, задает вопросы различной направленности, слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности, способен к произвольным действиям;</p>
<b>ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА ЭТАПЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ОСВОЕНИЯ ОП ДО</b>	
<b>(к концу дошкольного возраста)</b>	У ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
	Ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
	Ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
	Ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
	Ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
	Ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;

## 1.6. Интегративное содержание образовательных областей и области физическое развитие

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Образовательная область	Образовательные задачи
Социально-коммуникативное развитие.	Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.
Познавательное развитие.	Обогащать знания о двигательных режимах, спорта. Развивать интерес изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
Речевое развитие.	Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

<b>2.1. Задачи образовательной области «Физическое развитие» ранний возраст</b>	
<b>От 1 года до 2-х лет</b>	<b>От 2-х лет до 3-х лет</b>
Создавать условия для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности педагога с ребенком.	Обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики. основных движений (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба. бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения.
Создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве.	Развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве.
Поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом; побуждать к самостоятельным действиям.	Формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям.
Привлекать к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх.	Поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах.
Укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания	Укреплять здоровье детей средствами физического воспитания.
Способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.	Формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.
<b>2.2. Содержание образовательной области «Физическое развитие» ранний возраст</b>	
Педагог активизирует двигательную деятельность детей.	Педагог формирует умение выполнять обще-развивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений)
Создает условия для обучения основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба).	Педагог формирует умение выполнять основные движения.
Создает условия для развития координации при выполнении упражнений.	Развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве.
Побуждает к самостоятельному выполнению движений	Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал
Обеспечивает страховку для сохранения равновесия.	Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощи страховку
Поощряет и поддерживает, создаёт эмоционально-положительный настрой,	Поощряет стремление ребенка правила личной гигиены и культурно-

способствует формированию первых культурно - гигиенических навыков.	гигиенические навыки
В процессе физического воспитания педагог обеспечивает условия для развития основных движений и выполнения общеразвивающих упражнений	В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.
<b>Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения)</b>	
<b>Основные движения.</b>	
<b>Бросание и катание</b>	<b>Бросание, катание, ловля</b>
бросание мяча (диаметр 6 - 8 см) вниз, вдаль; -катание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения сидя и стоя.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– скатывание мяча по наклонной доске;</li> <li>– прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см), под дугу, в воротца;</li> <li>– остановка катящегося мяча;</li> <li>– передача мячей друг другу стоя;</li> <li>– бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы;</li> <li>– бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой</li> <li>– перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1- 1,5 м;</li> </ul> ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м.
<b>Ползание, лазанье</b>	<b>Ползание и лазанье</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ползание по прямой на расстояние до 2 метров;</li> <li>– подлезание под веревку, натянутую на высоте - 50 см;</li> <li>– пролезание в обруч (диаметр 50 см), перелезание через бревно (диаметр 15 - 20 см);</li> </ul> лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1 - 1,5 метра).	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 - 30 см;</li> <li>– ползание на животе, на четвереньках по гимнастической скамейке;</li> <li>– проползание под дугой (30 - 40 см);</li> </ul> влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом.
<b>Ходьба:</b>	<b>Ходьба:</b>
Ходьба за педагогом стайкой в прямом направлении.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы;</li> <li>– на носках;</li> <li>– с переходом на бег;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад;</li> <li>– с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие);</li> <li>– рассыпную и в заданном направлении;</li> <li>– между предметами;</li> </ul> <p>по кругу по одному и парами, взявшись за руки</p>
	<b>Бег</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях;</li> <li>– между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см);</li> <li>– за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно;</li> <li>– непрерывный в течение 20- 30 - 40 секунд;</li> <li>– медленный бег на расстояние 40 - 80 м.</li> </ul>
	<b>Прыжки:</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на двух ногах на месте (10 - 15 раз); с продвижением вперед, через 1 - 2 параллельные линии (расстояние 10 - 20 см);</li> <li>- в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 - 30 см);</li> <li>- вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка на 10 - 15 см.</li> </ul>
<b>Упражнения в равновесии:</b>	<b>Упражнения в равновесии:</b>
<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– по дорожке (шириной 25 - 20 - 15 см),</li> <li>– по ребристой доске;</li> <li>– вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10 - 15 - 20 см (ширина доски 25 - 30 см, длина 1,5 - 2 м) с поддержкой;</li> </ul>	<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по дорожке (ширина 20 см, длина 2 – 3 м)</li> <li>- по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см;</li> <li>– по гимнастической скамейке;</li> </ul> <p>перешагивание линий и предметов (высота 10 - 15 см); ходьба по извилистой дорожке (2 - 3 м), между линиями;</p>
Подъем на ступеньки и спуск с них, держась за опору;	Подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны;
Перешагивание через веревку, положенную на пол, палку или кубик высотой 5 - 15 - 18 см со страховкой	Кружение на месте.
<b>Общеразвивающие упражнения:</b>	

<p>1) Упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и другое) и без них;</p> <p>2) В комплекс включаются упражнения: поднимание рук вперед и опускание, повороты корпуса вправо и влево из положения сидя, наклоны вперед (положить кубик и поднять его, перегибаясь через веревку, натянутую на высоте 40 - 45 см), сгибание и разгибание ног, приседание с поддержкой педагога или у опоры.</p>	<p>1) Упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;</p> <p>2) Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребенку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;</p> <p>3) Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;</p> <p>4) Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание "пружинка", приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения. Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.</p>
<p><b>Подвижные игры и игровые упражнения:</b></p>	
<p>Педагог организует и проводит игры-забавы, игровые упражнения, подвижные игры, побуждая детей к активному участию и вызывая положительные эмоции. Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для закрепления двигательных навыков.</p>	<p>Педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений.</p> <p>Создаёт условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх</p> <p>Помогает самостоятельно передавать</p>

	<p>простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и т.п.)</p>
<p><b>Формирование основ здорового образа жизни:</b></p>	
<p>Педагог помогает осваивать элементарные культурно-гигиенические действия при приеме пищи, уходе за собой (при помощи педагога мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться салфеткой, есть ложкой, пользоваться личным полотенцем и так далее</p>	<p>Педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены).</p>
	<p>Поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду.</p>
	<p>Способствует формированию положительного отношения к закалывающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.</p>

### 2.3. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития детей дошкольного возраста

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</u>, технично, точно, активно 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. 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"> <li>– ориентировку в пространстве,</li> <li>– координацию,</li> <li>– равновесие,</li> </ul> <p>способность быстро реагировать на сигнал.</p>	<p><u>Формировать</u> психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость),</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ориентировку в пространстве</li> <li>– развивать координацию,</li> <li>– меткость,</li> </ul>	<p><u>Развивать</u> психофизические качества,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ориентировку в пространстве,</li> <li>– равновесие,</li> <li>– координацию,</li> <li>– мелкую моторику,</li> <li>– точность и меткость.</li> </ul>	<p><u>Развивать</u> психофизические качества (точность, меткость, глазомер, мелкая моторика), ориентировку в пространстве, самоконтроль, самостоятельность, творчество.</p>

	<p><u>Воспитывать</u> волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений.</p>	<p><u>Воспитывать</u> самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, – взаимодействовать в команде.</p>	<p><u>Поощрять</u> соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при организации, партнерское взаимодействие в команде.</p>
		<p><u>Воспитывать</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– патриотические чувства и</li> <li>– нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх,</li> <li>– формах активного отдыха.</li> </ul>	<p><u>Воспитывать</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– патриотизм,</li> <li>– нравственно-волевые качества и</li> <li>– <u>гражданскую идентичность</u> в <u>двигательной деятельности</u> и различных формах активного отдыха.</li> </ul>
<p><u>Формировать</u> интерес и положительное отношение к</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– занятиям физической культурой и</li> <li>– активному отдыху,</li> <li>– воспитывать самостоятельность.</li> </ul>	<p><u>Продолжать формировать</u> интерес и положительное отношение к</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– физической культуре и</li> <li>– активному отдыху,</li> <li>– формировать первичные представления об отдельных видах спорта.</li> </ul>	<p><u>Продолжать развивать</u> интерес к</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– физической культуре,</li> <li>– формировать представления о различных видах спорта и достижениях российских спортсменов.</li> </ul>	<p><u>Формировать осознанную потребность</u> в двигательной деятельности,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>поддерживать интерес</u> к физической культуре и спортивным достижениям России,</li> <li>– <u>расширять представления</u> о различных видах спорта.</li> </ul>

<p><u>Укреплять здоровье детей</u> средствами физического воспитания,  – <u>создавать условия</u> для формирования правильной осанки,  – <u>способствовать усвоению</u> правил безопасного поведения в двигательной деятельности.</p>	<p><u>Укреплять здоровье ребенка,</u> опорно-двигательный аппарат,  – <u>формировать</u> правильную осанку,  – <u>повышать</u> иммунитет средствами физического воспитания.</p>	<p><u>Укреплять здоровье ребенка,</u> опорно-двигательный аппарат,  – <u>формировать правильную осанку,</u>  – <u>повышать иммунитет</u> средствами физического воспитания.</p>	<p><u>Сохранять и укреплять</u> здоровье детей средствами физического воспитания,</p>
<p><u>Закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки</u> самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни</p>	<p><u>Формировать представления о</u> факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности</p>	<p><u>Расширять представления о</u> здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха.</p>	<p><u>Расширять и уточнять представления о</u> 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>

## 2.4. Содержание образовательной области «Физическое развитие» дошкольный возраст

3-4	4-5	5-6	6-7
		<p><u>Воспитывать</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– патриотические чувства и</li> <li>– нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх,</li> <li>– формах активного отдыха.</li> </ul>	<p><u>Воспитывать</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– патриотизм,</li> <li>– нравственно-волевые качества и</li> <li>– <u>гражданскую идентичность</u> в <u>двигательной деятельности</u> и различных формах активного отдыха.</li> </ul>
<p><u>Формировать</u> интерес и положительное отношение к</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– занятиям физической культурой и</li> <li>– активному отдыху,</li> <li>– воспитывать самостоятельность.</li> </ul>	<p><u>Продолжать формировать</u> интерес и положительное отношение к</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– физической культуре и</li> <li>– активному отдыху,</li> <li>– формировать первичные представления об отдельных видах спорта.</li> </ul>	<p><u>Продолжать развивать</u> интерес к</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– физической культуре,</li> <li>– формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов.</li> </ul>	<p><u>Формировать осознанную потребность</u> в двигательной деятельности,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>поддерживать интерес</u> к физической культуре и спортивным достижениям России,</li> <li>– <u>расширять представления</u> о разных видах спорта.</li> </ul>

<p><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.</p>	<p><u>Укреплять здоровье</u> ребенка, опорно-двигательный аппарат, – <u>формировать</u> правильную осанку, – <u>повышать</u> иммунитет средствами физического воспитания.</p>	<p><u>Укреплять здоровье</u> ребенка, опорно-двигательный аппарат, – <u>формировать правильную осанку</u>, – <u>повышать иммунитет</u> средствами физического воспитания.</p>	<p><u>Сохранять и укреплять</u> здоровье детей средствами физического воспитания,</p>
<p><u>Закреплять</u> культурно-гигиенические <u>навыки и навыки</u> самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни</p>	<p><u>Формировать представления</u> о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности</p>	<p><u>Расширять представления</u> о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха.</p>	<p><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>
<p><u>Организует</u> подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.</p>	<p><u>Поддерживает стремление</u> соблюдать правила в подвижной игре; <u>поощряет проявление</u> целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.</p>	<p><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.</p>	<p><u>Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт</u> в – самостоятельной деятельности; – на занятиях гимнастикой; – самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры; – общеразвивающие упражнения;</p>

			– 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 к</u> 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 образе 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.			

<p><u>Организует</u> подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.</p>	<p><u>Поддерживает стремление</u> соблюдать правила в подвижной игре; <u>поощряет проявление</u> целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.</p>	<p><u>Создает условия</u> для</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– освоения элементов спортивных игр,</li> <li>– использует игры-эстафеты;</li> </ul> <p><u>Поощряет осознанное выполнение</u> упражнений и <u>соблюдение правил</u> в подвижных играх:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения;</li> <li>– поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношений со сверстниками.</li> </ul>	<p><u>Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт</u> в</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельной деятельности;</li> <li>– на занятиях гимнастикой;</li> <li>– самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры;</li> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– комбинировать их элементы, импровизировать.</li> </ul>
<p>Педагог <u>продумывает</u> и <u>организует</u> активный отдых</p>	<p><u>Начинает формировать элементарные представления</u> о разных формах активного отдыха, включая туризм,</p>	<p><u>Организует</u> для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой</p>	<p><u>Поддерживает интерес</u> к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху,</p>
<p><u>Приобщает</u> детей к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности,</p>	<p><u>Формирует представление</u> о правилах поведения в двигательной деятельности</p>	<p><u>Способствует формированию навыков</u> безопасного поведения в двигательной деятельности.</p>	
<p><u>Приобщает</u> детей к здоровому образу жизни.</p>	<p>Педагог <u>способствует овладению</u> элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.</p>	<p>Педагог <u>уточняет, расширяет и закрепляет</u> представления о здоровье и здоровом образе жизни.</p>	<p>Педагог <u>продолжает приобщать</u> детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и</p>

			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.			
<b>Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения)</b>			
<b>Основные виды движения</b>			
<b>3-4</b>	<b>4 - 5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
– катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; <i>-прокатывание мячей в прямом направлении, друг другу, в ворота, бросание мячей воспитателю*</i>	–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; скатывание мяча по наклоннойдоске, попадая в предмет;	–прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); –прокатывание набивного мяча;	– катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; - прокатывание и перебрасываниедруг другу набивных мячей - <i>Прокатывание мяча междупредметами;*</i> - <i>прокатывание набивного мяча; **</i>
подбрасывание мяча вверх и ловля его;	–подбрасывание мяча вверх иловля его после удара об пол; подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд;	подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд;	<i>-подбрасывание мяча вверх и ловляего в прыжке**</i>

– бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах	–бросание и ловля мяча в паре; –бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; –бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; - бросание вдаль	- <i>бросание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы: бросать вдаль предметы разного веса;</i> <i>-сидя бросать двумя руками из-за головы набивной мяч; **</i>	-бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20раз подряд, одной рукой не менее 10 раз;
<i>бросание мяча вверх и о землю и ловля его*</i>	отбивание мяча правой и левойрукой о землю не менее 5 раз подряд;	отбивание мяча об пол на месте 10раз	передача мяча с отскоком от пола изодной руки в другую;
<i>бросание мяча воспитателю и ловля его обратно*</i>	передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях;	перебрасывание мяча из одной руки в другую;	
- <i>перебрасывание мяча, стоя парами лицом друг другу; **</i>	перебрасывание мяча друг другу вкругу;	– перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях;	–перебрасывание мяча друг другуснизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча;
перебрасывание мяча через сетку;	перебрасывание мяча через сетку;	– перебрасывание мяча через сетку	-- перебрасывание мяча черезсетку
		ведение мяча 5 - 6 м;	ведение мяча, продвигаясь междупредметами, 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 впарах;	- прокатывание обруча, бег за ним и ловля;	- <i>совершенствование навыковвладения 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;
<b>Ползание, лазанье</b>			
<b>3-4</b>	<b>4 - 5</b>	<b>5-6</b>	<b>6 - 7</b>
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 различными способами;
		-лазание 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
<b>Ходьба</b>			
<b>3-4</b>	<b>4 - 5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
ходьба в заданном направлении – 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; -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; – ходить, обходя предметы, в рассыпную, "змейкой"; – ходьба с поворотом и сменой направления);	- ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; - ходьба в противоположную сторону;	- ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, на внешней стороне стопы - 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 на носках; - ходьба, высоко поднимая колени	- ходьба со сменой ведущего		

- ходьба, перешагивая предметы	- ходьба, перешагивая предметы; - ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой"	- ходьба, перешагивая предметы; - 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		
<b>Бег</b>			
<b>3-4</b>	<b>4 - 5</b>	<b>5-6</b>	<b>6- 7</b>
- 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, высокоподнимая 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;	- бег, перешагивая рейки и другие невысокие препятствия**
- 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 убегая 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 убегая от ловящих;

<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег в течение 50 - 60 сек;</li> <li>- быстрый бег 10 - 15 м;</li> <li>- медленный бег 120 - 150 м</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- непрерывный бег 1 - 1,5 мин;</li> <li>- медленный бег 150 - 200 м;</li> <li>- бег на скорость 20 м;</li> <li>- бег врассыпную по сигналу</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- непрерывный бег 1,5 - 2 мин;</li> <li>- медленный бег 250 - 300 м;</li> <li>- быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза;</li> <li>- бег врассыпную по сигналу</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- медленный бег до 2 - 3 минут;</li> <li>- быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами;</li> <li>- бег врассыпную по сигналу</li> </ul>
	<p>последующим нахождением своего места в колонне;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза;</li> <li>- челночный бег 2x5</li> </ul>	<p>последующим нахождением своего места в колонне;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- челночный бег 2 x 10 м, 3 x 10 м;</li> <li>- пробегание на скорость 20 м;</li> </ul>	<p>последующим нахождением своего места в колонне;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- челночный бег 3x10 м;</li> <li>- бег наперегонки;</li> <li>- бег по пересеченной местности;</li> <li>- бег 10 м с наименьшим числом шагов;</li> </ul>
<p>- перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую;</p>		<p>- бег с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих;</p>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег под вращающейся скакалкой;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег со скакалкой;</li> <li>- бег в сочетании с прыжками;</li> <li>- бег, высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук</li> <li>- бег с захлестыванием голени назад;</li> <li>- бег, выбрасывая прямые ноги вперед;</li> <li>- бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега);</li> </ul>
<p><b>Прыжки</b></p>			
<p><b>3-4</b></p>	<p><b>4</b></p>	<p><b>5-6</b></p>	<p><b>6</b></p>

	5		7
<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на двух и на одной ноге;</li> <li>- прыжки на месте,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на двух ногах на месте,</li> <li>- прыжки на двух ногах на месте с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь;</li> <li>- прямой галоп;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге;</li> <li>- подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной;</li> <li>- подпрыгивание с ноги на ногу,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на месте и с поворотом кругом;</li> <li>- прыжки смещая ноги вправо- влево-вперед-назад, с движениями рук;</li> <li>- подпрыгивания вверх из глубокого приседа;</li> <li>- прыжки на одной ноге, другой</li> </ul>
			толкая перед собой камешек;
прыжки, продвигаясь вперед на 2 - 3 м;	подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м;</li> <li>- прыжки на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м;</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-прыжки через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону);</li> <li>- прыжки через 2 линии (расстояние 25 - 30 см),</li> <li>- прыжки через 4 - 6 параллельных линий (расстояние 15 - 20 см);</li> <li>- прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой;</li> <li>-прыжки в длину с места (не менее 40 см);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50см);</li> <li>- прыжки из обруча в обруч(плоский) по прямой;</li> <li>-прыжки в длину с места( не менее 40-50 см.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок;</li> <li>- прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой;</li> <li>- перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик);</li> <li>- прыжки в длину с места (от 50 см и более, с учётом индивидуальных возможностей)</li> </ul>	
- 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;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки в высоту с разбега;</li> <li>- прыжки в длину с разбега.</li> </ul>	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 скороткой 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 безних; - 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.
<b>Упражнения в равновесии</b>			
<b>3-4</b>	<b>4 - 5</b>	<b>5-6</b>	<b>6- 7</b>
- ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным	ходьба по доске до конца и обратно с поворотом;	ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой;	Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей;

<p>шагом;  - ходьба на носках, с остановкой.  - ходьба с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение);</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>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;  - поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье;  - пробегание по скамье;</p>	<p>- ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом;  - ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки;  - ходьба по 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 вперёд ладони руки;</p>	<p>ходьба по шнуру с песочным мешочком на голове</p>	<p>ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони;</p>

- ходьба по ребристой доске; - ходьба по наклонной доске;	ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней;	- ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); - ходьба по наклонной доске вверх и вниз; - стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; - пробегание по наклонной доске вверх и вниз;	- ходьба по наклонной доске вверх и вниз; - стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; - пробегание по наклонной доске вверх и вниз
		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 катя (прокатывая) перед собой набивной мяч; - стойка на носках
<b>Общеразвивающие упражнения</b>			
<b>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
поднимание и опускание прямых рук вперед;	- основные положения и движения рук (в стороны, вперед,	- поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно,	- поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и

	вверх,назад, за спину, на пояс, перед грудью);	последовательно	последовательное) вперед, в сторону, вверх
основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью);		- поднятие рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь еезатылком, 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>	
<b>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
потягивание, приседание, обхватив руками колени	- приседания на всей стопе и на носках, держа ноги вместе или разведя колени в стороны, с различным исходнымположением 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 изразных 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
<b>Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
поднимание и опускание ног, согнутых в коленях		поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и разгибание ног;</li> <li>- отведение ноги вперед, в сторону, назад;</li> <li>- поднимание на носки и опускание на всю ступню;</li> </ul>			
приседание с предметами, поднимание на носки	приседания на всей стопе и носках с разведением коленей стороны;	приседание, обхватывая руками; колени	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;		<ul style="list-style-type: none"> <li>- махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках;</li> <li>- выпады вперед и в сторону</li> </ul>
	захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.	захватывание предметов ступнями и пальцами ног и переключивание их с места на место	<ul style="list-style-type: none"> <li>- захватывание предметов ступнями и пальцами ног, переключивание их с места на место.</li> <li>- подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением руки ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на пояс, перед грудью, за спиной);</li> <li>- упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими)</li> </ul>			

			- упражнения с разноименными движениями рук и ног, с усложнением исходных положений и техники выполнения.
<b>Ритмическая гимнастика</b>			
<b>Музыкально-ритмические упражнения,</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
- 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.
<b>Рекомендуемые музыкально-ритмические упражнения</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
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, схлопками,
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,	

<p>- поочередное выставление ноги - вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение;</p>	<p>- выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, - повороты, поочередное "выбрасывание" ног</p>	<p>- поочередное выбрасывание ног - вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад в сторону, кружение,</p>	
	<p>- прямым галопом, по кругу, держа за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку;</p>	<p>различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение);</p>	
<p>- имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее)</p>	<p>движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>
<p><b>Строевые упражнения</b></p>			
<p><b>3-4</b></p>	<p><b>4-5</b></p>	<p><b>5-6</b></p>	<p><b>6-7</b></p>
<p>Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам.</p>	<p>Построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную.</p>	<p>Построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.</p>	<p>Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге.</p>

Перестроение в колонну по два, в рассыпную.	Перестроение из колонны поодному 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 четверена 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.
<b>Подвижные игры</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
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,	Педагог продолжает - знакомить детей сподвижными 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

		<p>– проявлять находчивость, целеустремленность</p>	<p>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>
--	--	---	--

<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>
<b>Спортивные игры</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
		<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><b>Городки:</b> бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знание 3 - 4 фигур</p>	<p><b>Городки:</b> бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при</p>

			наименьшем количестве бросков бит.
		<p><b>Элементы баскетбола:</b>  перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.</p>	<p><b>Элементы баскетбола:</b>  передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.</p>
		<p><b>Элементы футбола:</b>  отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении;</p>	<p><b>Элементы футбола:</b> передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение</p>
		<p>ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча остенку; передача мяча ногой друг другу (3 - 5 м); игра по упрощенным правилам.</p>	<p>Мяч "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.</p>

		<p><b>Бадминтон:</b> отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.</p>	<p><b>Бадминтон:</b> Перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.</p>
			<p><b>Элементы настольного тенниса:</b> 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.</p>
			<p><b>Элементы хоккея:</b> (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.</p>
<b>Спортивные упражнения</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
<p>Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в</p>		<p>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</p>	

самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

<b>Формирование основ здорового образа жизни</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
<p>Педагог <u>поддерживает стремление</u> ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками;</p>	<p><u>Способствует</u> пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья</p>	<p><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).</p>	<p><u>Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления</u> о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья;</p>
<p><u>Формирует</u> первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья</p>	<p><u>Уточняет представления</u> детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него</p>	<p><u>Педагог продолжает уточнять и расширять</u> представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание,</p>	<p><u>Приучает детей</u> следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое</p>
		<p>выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе).</p>	<p>самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.</p>

<p><u>Напоминает</u> о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила.</p>	<p><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).</p>	<p><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.</p>	<p><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.</p>
<b>Активный отдых*</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
<b>Досуг</b>	<b>Досуги и праздники</b>		
<p>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.</p>			
<b>Физкультурные досуги</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
<b>Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня</b>			
<p>Продолжительность 20 - 25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.</p>	<p>Продолжительность 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы,</p>	<p>Продолжительность 30 - 40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания</p>	<p>Продолжительность 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения,</p>

	музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.		импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.
<b>Физкультурные праздники</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
	<b>Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.</b>		
	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.
<b>Дни здоровья</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
<b>День здоровья проводится 1 (один) раз в квартал</b>			
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>		<b>Туристские прогулки и экскурсии</b>	

	<p>Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.</p>	<p>Организуются 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. Педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое</p>
--	---	--

		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 маршруты
--	--	--

## 2.5. ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организованная образовательная деятельность				
Базовый вид деятельности	Периодичность			
	Группы раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старше-подготовительная группа
Физическая культура в помещении	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Физическая культура на прогулке	1 раза в неделю	1 раза в неделю	1 раза в неделю	1 раза в неделю

## 2.6. Планирование взаимодействия с родителями, сотрудниками .

Месяц	Информационная открытость	Собрания, консультации	Открытые мероприятия, праздники и досуги.
-------	---------------------------	------------------------	---

Сентябрь	Оформление информационных уголков График работы Расписание занятий Информация на сайт(по мере проведения мероприятий) Единый день детской дорожной безопасности	Ознакомление родителей с планом физкультурно-оздоровительной работы на новый учебный год Спортивная форма для занятий Анкетирование	Игровая программа в рамках недели безопасности «Мы участники дорожного движения»  День здоровья: «Осенние старты» в рамках диагностики
Октябрь	«Спортивные секции в жизни дошкольников»	Рекомендации педагогам для дифференцированного подхода к детям по результатам диагностики.  Круглый стол: «Оздоровление детей в условиях детского сада и семьи»	Досуги: «Во саду ли, в огороде»  «Наш спортивный огород»  «Осенние посиделки»
Ноябрь		«Взаимодействие воспитателя и инструктора ФК на физкультурном занятии»	Досуги: «Мишке холодно в лесу» «Как звери к зиме готовятся» «Мы любим цирк»
Декабрь	Информация на сайт: «Зимняя прогулка»	Организация двигательного режима дошкольников в домашних условиях.	Досуги: «В цирке» «Цирковое представление» Шашечный турнир: «Визит королевы»
Январь	Памятка для родителей «Играем вместе» (Роль подвижных игр в физическом развитии детей).	Оснащение спортивного уголка группы.	Чудесный праздник Новый год» «Зимушка-зима» «Зимняя карусель» День здоровья: «Что нам нравится зимой»
Февраль	«Спортивные секции в жизни дошкольников»		Спортивные праздники: «Папа самый лучший друг» «Все мы моряки»

			«День защитника Отечества»
Март		«Подвижные игры на весенней прогулке»	Досуги: «Где спит солнышко» Праздник «Масленица»
Апрель		«Закаливание – первый шаг на пути к здоровью»	Спортивный праздник: «Мы заканчиваем ясли...» Досуги: «Пришла весна - разбудим мишку ото сна» «Космическое путешествие» «Если очень захотеть - можно в космос полететь»
Май	Памятка: «Безопасное лето»	Консультация: «Летний отдых детей»  Подведение итогов физкультурно-оздоровительной работы ДОУ	Досуг: День здоровья: игры и развлечения на улице по ПДД  Спортивный праздник: «Здравствуй, лето! » на площадке ДОУ
Июнь		«Организация физкультурно-оздоровительной работы в летний период»	Досуг: «По малину в лес пойдём»
Июль			День здоровья: «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья!»

## 2.7. Планирование активного отдыха детей

Месяц	Вторая младшая группа «Мозаика»	Средняя группа «Сказка»	Старше-подготовительная группа «Гномики»
Сентябрь	Курочка и цыплята	Игровая программа в рамках недели безопасности дорожного движения	
	День здоровья: «Осенние старты» в рамках мониторинга ОО «Физическое развитие»)		
Октябрь	Во саду ли, в огороде	Наш спортивный огород	Осенние посиделки

Ноябрь	Мишке холодно в лесу, стужа, детки, на носу	Как звери к зиме готовятся	Мы любим цирк
Декабрь	В цирке	Цирковое представление	Шашечный турнир. «Визит королевы»
Январь	Чудесный праздник Новый год	Зимушка - зима	Зимняя карусель
	День здоровья «Что нам нравится зимой»		
Февраль	Спортивный праздник: «Папа самый лучший друг»	Спортивный праздник: «Все мы моряки»	Спортивный праздник: «День защитника Отечества»
Март	Праздник: «Масленица»		
Апрель	Пришла весна-разбудим Мишку ото сна	Путешествие в космос	Если очень захотеть – можно в космос полететь
Май	День здоровья. Игры и развлечения на улице по ПДД.		
	Спортивный праздник: «Здравствуй, лето! » на площадке ДОУ		
Июнь	По малину в лес пойдём		День защиты детей

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Режим двигательной активности детей дошкольного возраста

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) В зависимости от возраста детей			
		3–4 года	4–5 лет	5–6 лет	6–7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 15–20	2 раза в неделю 20–25	2 раза в неделю 25–30	2 раза в неделю 30–35
	б) на улице	1 раз в неделю 15–20	1 раз в неделю 20–25	1 раз в неделю 25–30	1 раз в неделю 30–35

<b>Физкультурно- оздоровительная работа в режиме дня</b>	а) утренняя гимнастика	Ежедневно 5–6	Ежедневно 6–8	Ежедневно 8–10	Ежедневно 10–12
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15–20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20–25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25–30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30–40
	в) физкультминутки(в середине статического занятия)			1–3 ежедневов зависимостиот вида и содержаниязанятий	1–3 ежедневов зависимостиот вида и содержаниязанятий
<b>Активный отдых</b>	а) Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20-30	1 раз в месяц 40
	б) физкультурный праздник	-	2 раза в годдо 60 мин.	2 раза в годдо 60 мин.	2 раза в годдо 60 мин.
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
<b>Самостоятельная двигательная деятельность</b>	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

### **3.2.ОРГАНИЗАЦИЯ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ**

Материально-технические условия реализации Программы соответствует:

- санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам, описанным в СанПиН
- правилам пожарной безопасности;
- требованиям к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- требованиям ФГОС ДО к предметно-пространственной среде;
- требованиям к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение, предметы).

Кроме групповых помещений для успешной реализации Программы используются: медицинский кабинет,; спортивный и музыкальный залы.

На прогулках максимально используется территория ДОУ: площадка для прогулок, участки для наблюдений, экспериментальной деятельности и трудовых действий детей (огород, клумбы, зелёная зона). Развивающая предметно-пространственная среда содержательна ,трансформируема, полифункциональна, вариативна, доступна и безопасна; обеспечивает реализацию образовательной программы

<b>IV. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА (оборудование и инвентарь)</b>			
<b>3 - 4</b>	<b>4 - 5</b>	<b>5 - 6</b>	<b>6 – 7</b>
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 (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 (4 – 6, 8 – 12, 14 – 16 см).
Палки гимнастические 75 - 80 см и 40 - 55 см	Палки гимнастические 75 - 80 см и 40 - 55 см	Палки гимнастические 75 - 80 см и 40 - 55 см	Палки гимнастические 75 - 80 см и 40 - 55 см
Обручи гимнастические: большие диаметром 80 – 90 см, средние диаметром 60 – 75 см, малые диаметром 50 - 55 см.	Обручи гимнастические: большие диаметром 80 – 90 см, средние диаметром 60 – 75 см, малые диаметром 50 - 55 см.	Обручи гимнастические: большие диаметром 80 – 90 см, средние диаметром 60 – 75 см, малые диаметром 50 - 55 см.	Обручи гимнастические: большие диаметром 80 – 90 см, средние диаметром 60 – 75 см, малые диаметром 50 - 55 см.
Скакалки короткие длиной от 120см до 190 – 200 см с ручками. Косички, верёвочки, шнуры длиной от 50 до 80 см.	Скакалки короткие длиной от 120см до 190 – 200 см с ручками. Косички, верёвочки, шнуры длиной от 50 до 80 см.	Скакалки короткие длиной от 120см до 190 – 200 см с ручками. Косички, верёвочки, шнуры длиной от 50 до 80 см.	Скакалки короткие длиной от 120см до 190 – 200 см с ручками. Косички, верёвочки, шнуры длиной от 50 до 80 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.
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, ленты цветные с палочками и без палочек короткие и длинные, султанчики, платочки разноцветные 20х20 см.	Кегли большие и малые, флажки цветные, ленты цветные с палочками и без палочек короткие и длинные, султанчики, платочки разноцветные 20х20 см.	Кегли большие и малые, гантели массой 200 – 500 г, флажки цветные, ленты цветные с палочками и без палочек короткие и длинные, султанчики, платочки разноцветные 20х20 см.	Кегли большие и малые, гантели массой 200 – 500 г, флажки цветные, ленты цветные с палочками и без палочек короткие и длинные, султанчики, платочки разноцветные 20х20 см.

			см.
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.).

**Комплекс оснащения образовательной области «Физическое развитие»**

От 1 года до 2-х лет	От 2-х лет до 3-х лет
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бубен маленький</li> <li>2. Бубен средний</li> <li>3. Доска с ребристой поверхностью</li> <li>4. Игрушка на колесах, на палочке или сверевочкой с подвижными или озвученными элементами</li> <li>5. Игрушка-качалка</li> <li>6. Каталка (соразмерная росту ребенка)</li> <li>7. Каталки – с палочкой или шнурком</li> <li>8. Коврик массажный</li> <li>9. Коляска прогулочная (среднего размера)</li> <li>10. Мягкая «кочка» с массажной поверхностью</li> <li>11. Мяч надувной</li> <li>12. Набор для развития крупной моторики</li> <li>13. Набор кубиков среднего размера</li> <li>14. Набор мягких модулей</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Альбом с наглядными заданиями для пальчиковой гимнастики</li> <li>2. Бубен маленький</li> <li>3. Бубен средний</li> <li>4. Доска с ребристой поверхностью</li> <li>5. Доска-балансир с рельефной поверхностью</li> <li>6. Игрушка на колесах на палочке или с сверевочкой с подвижными или озвученными элементами</li> <li>7. Игрушка-качалка</li> <li>8. Каталка (соразмерная росту ребенка)</li> <li>9. Каталки – с палочкой или шнурком</li> <li>10. Качалка - балансир сферической формы</li> <li>11. Коврик массажный</li> <li>12. Кольцеброс</li> <li>13. Коляска прогулочная (среднего размера)</li> </ol>

<p>15. Набор мячей (разного размера, резина)  16. Набор разноцветных кеглей с мячом  17. Обруч (малого диаметра)  18. Скакалка детская  19. Сухой бассейн с комплектом шаров  20. Тележка-ящик (крупная)</p>	<p>14. Комплект для развития крупной моторики  15. Комплект мячей-массажеров  16. Массажный ролик  17. Мешочки для метания и упражнений на балансировку – комплект  18. Мягкая «кочка» с массажной поверхностью  19. Мяч надувной  20. Мяч физиоролл  21. Мяч футбольный  22. Набор кубиков среднего размера  23. Набор мягких модулей  24. Набор мячей (разного размера, резина)  Набор объемных элементов для установки на голову для упражнений на балансировку  26. Набор разноцветных кеглей с мячом  27. Набор элементов для составления сенсорных дорожек с различным рельефом поверхности  28. Наборы объемных элементов для развития основных движений и балансировки – комплект  29. Обруч (малого диаметра)  30. Скакалка детская  31. Сухой бассейн с комплектом шаров  Тележка-ящик (крупная)</p>
--	--

### 3.2. Методическое обеспечение образовательного процесса

№п /п	Название	Данные	
<b>Перечень примерных образовательных программ , используемых при проектировании содержания ООП ДО</b>			
1	Федеральная образовательная программа дошкольного образования	Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования" (Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847)	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ</b>			
<b>Физическая культура (подвижные игры)</b>			
1.	Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду	М.:Москва –Синтез,2016
2.	Громова О.Е.	Спортивные игры для детей	Москва, «ТЦ Сфера», 2002 г.
3.	Радюк Е.А.	Игровые модели досуга и оздоровления детей	Волгоград, «Учитель», 2008
4.	Казина О.Б.	Весёлая физкультура для детей и их родителей	Ярославль,2005
5.	Рунова М.А.	Двигательная активность ребёнка в детском саду	
6.	Харченко Т.Е.	Спортивные праздники в детском саду	Москва, «ТЦ Сфера», 2013 г.
7.	Пензулаева Л.И.	Подвижные игры и игровые упражнения с детьми 2-7 лет	М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2001.
8.	Фролов В.Г.	Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя.	М.: Просвещение, 1986.
9.	Токаева Т.Э	Технология физического развития детей 1-3 лет	Москва, «ТЦ Сфера», 2017.
10.	Мосягина Л.И	Целостная система физкультурно-оздоровительной работы с детьми раннего и младшего дошкольного возраста	СПб, «Детство-Пресс», 2013.
<b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</b>			
1.	Орёл В.И., Агаджанова С.Н.	«Оздоровительная работа в ДОУ».	СПб, «Детство-Пресс», 2006 г.
2.	Пензулаева Л.И.	«Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)».	Москва, «ГИЦ Владос»,2001г.
3.	Подольская Е.И.	«Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников».	Москва, «Скрипторий 2003»,2009 г.

## Приложение

### Перспективное планирование обучения основным движениям на физкультурных занятиях в группе раннего возраста (1-2 года)

Месяц	Основные движения	Физические упражнения
1	2	3
<b>Сентябрь</b>	Ходьба стайкой в прямом направлении Собираение предметов (мячи, шарики и т.д) Ползание на четвереньках до предмета Ползание на четвереньках за движущейся игрушкой Подлезание под дугу Скатывание мяча с горки	Поднимание рук вверх Сгибание и выпрямление рук Отведение рук за спину Упражнение с погремушками
<b>Октябрь</b>	Ходьба стайкой в прямом направлении Подлезание под дугу Скатывание мяча с горки Ползание на четвереньках	Поднимание рук вверх Выпрямление рук вперёд Приседание Сгибание и разгибание пальцев рук
<b>Ноябрь</b>	Ходьба стайкой в прямом направлении Ходьба по дорожке Бросание мяча удобной рукой в даль Перешагивание через обруч Перелезание через бревно Подлезание под гимнастическую палку Ползание на четвереньках	Поднимание рук вверх Выпрямление рук вперёд с помощью обруча или гимнастической палки Отведение рук в стороны Приседание с опорой на обруч или гимнастическую палку

<b>Декабрь</b>	<p>Ходьба стайкой в прямом направлении</p> <p>Перешагивание через гимнастическую палку</p> <p>Бросание снежков в даль</p>	<p>Выпрямление рук вперёд</p> <p>Поднимание рук вверх</p> <p>Отведение рук в стороны</p> <p>Приседание</p> <p>Упражнения с кубиками</p>
<b>Январь</b>	<p>Ходьба стайкой со сменой направления</p> <p>Бросание мяча вперёд двумя руками</p> <p>Подлезание под скамейку</p> <p>Ползание на четвереньках</p> <p>Ходьба с перешагиванием через предмет приподнятый на 5-10 см от пола</p> <p>Перешагивание через канавку (ширина 10 см)</p>	<p>Поднимание рук вверх</p> <p>Отведение рук в стороны, за спину</p> <p>Выпрямление рук вперёд</p> <p>Упражнения с султанчиками. ленточками</p>
<b>Февраль</b>	<p>Ходьба стайкой по кругу со сменой направления</p> <p>Ходьба по наклонной доске (высота наклона 15-20 см)</p> <p>Катание мяча в паре со сверстником</p> <p>Бросание снежков вдаль</p> <p>Бросание мяча вверх двумя руками</p> <p>Перешагивание через предметы (высота 15-20 см)\</p> <p>Ходьба по доске</p>	<p>Отведение рук в стороны</p> <p>Отведение рук за спину</p> <p>Поднимание рук и ног лёжа на животе</p> <p>Упражнения с кубиками и флажками</p> <p>ПриседаниеПоднимание рук вверх</p> <p>Отведение рук в стороны, за спину</p>
<b>Март</b>	<p>Ходьба парами в прямом направлении и по кругу</p> <p>Бросание мяча двумя руками</p> <p>Подлезание под верёвку</p> <p>Ползание по наклонной доске</p> <p>Влезание на лесенку стремянку и спезание с неё</p>	<p>Поднимание рук вверх, отведение их в стороны и за спину, сидя на полу</p> <p>Наклоны вперёд сидя на полу( достать носки ног)</p> <p>Поднимание рук и ног вверх, лёжа на спине</p> <p>Упражнения с султанчиками и ленточками</p>

<b>Апрель</b>	<p>Ходьба и бег друг за другом со сменой направления</p> <p>Подлезание под гимнастическую палку</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке</p> <p>Влезание на лесенку стремянку и сплезание с неё</p> <p>Ходьба по доске</p> <p>Перебрасывание мяча и шишек через гимнастическую палку</p> <p>Бросание мяча левой и правой рукой вдаль</p>	<p>Поднимание рук вверх, отведение их в стороны стоя</p> <p>Приседание</p> <p>Поднимание рук и ног (доставание носков ног) лёжа на спине</p> <p>Прыжки с продвижением вперёд</p> <p>Упражнения с погремушками</p>
<b>Май</b>	<p>Ходьба и бег друг за другом со сменой направления</p> <p>Катание мяча в паре со сверстником</p> <p>Перебрасывание мяча через верёвку</p> <p>Ходьба с перешагивание через предметы (высота 10 см)\</p> <p>Влезание на лесенку стремянку и сплезание с неё</p> <p>Подлезание под гимнастическую палку</p>	<p>Наклоны вправо-влево</p> <p>Поднимание рук и ног вверх</p> <p>Отведение рук в стороны</p> <p>Приседание</p> <p>Прыжки с продвижением вперёд</p> <p>Упражнения с ленточкой</p>

**4.2. Перспективное планирование обучения основным движениям на физкультурных занятиях в группе раннего возраста (2-3 года)**

	<u>Упражнения в равновесии</u>	<u>Катание, бросание, ловля, метание</u>	<u>Ползание, лазанье</u>	<u>Прыжки</u>
<b>Сентябрь</b>	<p>Развивать разнообразные виды движений. Обучать детей ходьбе не опуская головы, сохраняя направление движения. Учить сохранять правильную осанку в положении стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Приучать действовать совместно с педагогом. Учить отталкиваться двумя ногами в прыжках на месте. Закреплять умение ползать.</p>			
	<p>Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м)</p>	<p>Катание мяча двумя руками педагогу</p>	<p>Ползание на четвереньках к педагогу</p>	<p>Прыжки на двух ногах на месте</p>

<b>Октябрь</b>	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя равновесие. Приучать действовать совместно с педагогом и детьми. Учить сохранять правильную осанку в положении стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить удерживать равновесие при перешагивании через веревку. Учить ползанию на четвереньках по прямой. Закреплять умение прокатывать мяч в заданном направлении. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; играть в подвижные игры			
	Ходьба с перешагиванием через веревку	Катание мяча одной рукой педагогу Катание мяча друг другу	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м)	
<b>Ноябрь</b>	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя направление движения. Приучать действовать совместно. Учить сохранять правильную осанку в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить отталкиваться двумя ногами в прыжках продвигаясь вперед обучать прокатыванию мяча под дугу в положении стоя. Закреплять умение ползать. Учить реагировать на сигналы «беги», «кати», «стой» и др.; играть в подвижные игры.			
	Ходьба с перешагиванием через гимнастическую палку	Катание мяча под дугу, стоя (расстояние 50–100 см)	Ползание на четвереньках по доске, лежащей на полу	Прыжки на двух ногах слегка продвигаясь вперед
<b>Декабрь</b>	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя координацию. Приучать действовать совместно. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Обучать перешагиванию через предметы. Учить прокатывать мяч под дугу из положения сидя, бросать мяч вперед двумя руками снизу. Закреплять умение ползать на четвереньках, осваивать ползание по наклонной доске. Учить реагировать на сигналы «беги», «кати», «бросай» «стой» и др.; играть в подвижные игры			
	Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см)	Катание мяча под дугу и сидя (расстояние 50–100 см) Бросание мяча вперед двумя руками снизу	Ползание на четвереньках по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см	-

<b>Январь</b>	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя координацию. Приучать действовать совместно. Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в равновесии. Учить отталкиваться двумя ногами в прыжках через шнур (линию). Обучать бросанию мяча двумя руками от груди. Развивать умение ползать на четвереньках, учить ползанию на четвереньках по гимнастической скамейке. Учить реагировать на сигналы «беги», «бросай», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх			
	Ходьба по доске, положенной на пол	Бросание мяча вперед двумя руками от груди	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	Прыжки на двух ногах через шнур(линию)
<b>Февраль</b>	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя направление движения. Приучать действовать совместно. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить бросать мяч двумя руками разными способами (из-за головы, через веревку). Учить подлезать в воротца. Учить реагировать на сигналы «беги», «бросай», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.			
	Ходьба по доске, приподнятой над полом на 5 см.	Бросание мяча вперед двумя руками из-за головы Бросание мяча вперед двумя руками через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м,	Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см)	-
<b>Март</b>	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Обучать умению отталкиваться двумя ногами в прыжках через две параллельные линии. Учить бросать мяч через сетку. Учить перелезть через бревно. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх			
	Ходьба по гимнастической скамейке	Бросание мяча вперед двумя руками через сетку, натянутую на уровне роста ребенка.	Перелезание через бревно	Прыжки на двух ногах через две параллельные линии (10–30 см)

<b>Апрель</b>	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохранять перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Обучать метанию на дальность и в цель. Учить лазать по лесенке-стремянке. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх			
	Ходьба по бревну (ширина 20–25 см)	Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой Метание в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1	Лазанье по лесенке-стремянке	-
<b>Май</b>	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить удерживать равновесие после кружения на месте. Учить отталкиваться двумя ногами в прыжках в высоту с места. Учить ловить мяч, брошенный воспитателем. Учить лазать по гимнастической стенке вверх и вниз. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх			
	Кружение в медленном темпе (с предметом в руках)	Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50–100 см.	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом	Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.

	<b><u>первое полугодие</u></b>	<b><u>ПОДКЛЮЧИТЬ ВО ВТОРОМ ПОЛУГОДИИ</u></b>
<b><u>Ходьба</u></b>	<p>Ходьба подгруппами  Ходьба всей группой  Ходьба парами  Ходьба по кругу, взявшись за руки  Ходьба с изменением темпа  Ходьба с переходом на бег, и наоборот</p>	<p>Ходьба с изменением направления  Ходьба в рассыпную (после 2 лет 6 месяцев)  Ходьба обходя предметы  Ходьба приставным шагом вперед  Ходьба приставным шагом в стороны</p>
<b><u>Бег.</u></b>	<p>Бег подгруппами  Бег всей группой в прямом направлении  Бег друг за другом  Бег в колонне по одному</p>	<p>Бег в медленном темпе в течение 30–40 секунд (непрерывно)  Бег с изменением темпа  Бег между двумя шнурами  Бег между двумя линиями (расстояние между ними 25–30 см)</p>
<b><u>Подвижные игры</u></b>	<p><b>С ходьбой и бегом.</b> «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».</p> <p><b>С ползанием.</b> «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».</p> <p><b>С бросанием и ловлей мяча.</b> «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».</p> <p><b>С подпрыгиванием.</b> «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнздышках», «Через ручеек».</p> <p><b>На ориентировку в пространстве</b> «Где звенит?», «Найди флажок». Движение под музыку и пение. «Поезд», «Заинька», «Флажок».</p>	

### 4.3. Перспективный план обучения основным движениям детей младшей группы

Месяц	Равновесие	Прыжки	Метание, катание	Ползание, лазание
<b>Сентябрь</b>	Задачи: Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.			
	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.			
	Ходьба между двумя линиями	Прыжки на двух ногах на месте	Прокатывание мячей	Ползание с опорой на ладони и колени
<b>Октябрь</b>	Задачи: Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. Упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках.			
	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.			
	Ходьба по гимнастической доске Ходьба и бег между предметами	Прыжки на двух ногах через шнур Прыжки из обруча в обруч	Прокатывание мячей друг-другу из положения сидя Прокатывание мячей в прямом направлении	Ползание между предметами Лазание под шнура
<b>Ноябрь</b>	Задачи: Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча друг другу; между предметами, развивая координацию движений и глазомер. Упражнять в ползании на четвереньках между предметами; по гимнастической доске развивая координацию движений.			
	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.			
	Ходьба по гимнастической доске (ширина 25 см, длина 2– м) Ходьба до предмета с выполнением задания	Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м) Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	Прокатывание мячей в прямом направлении Прокатывание мячей между предметами	Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами Ползание на четвереньках по гимнастической доске

<b>Декабрь</b>	<p>Задачи: Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе между предметами и по ограниченной опоре. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Упражнять детей в прокатывании мяча друг другу, между предметами. Упражнять в ползании на повышенной опоре, умении группироваться при лазании под дугу.</p>			
	<p>Ходьба между предметами Ходьба по доске, в умеренном темпе, боком приставным шагом</p>	<p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед Прыжки со скамейки (высота 20см)</p>	<p>Прокатывание мячей друг другу. Прокатывание мяча между предметами.</p>	<p>Ползание под дугу (высота 50 см) Ползание по доске с опорой на ладони и колени</p>
<b>Январь</b>	<p>Задачи: Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Упражнять детей в прыжках на двух ногах продвигаясь вперед; между предметами. Упражнять в катании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в ползании на высоких четвереньках; в ползании под дугу, не касаясь руками пола, развивая координацию движений.</p>			
	<p>Ходьба по доске (ширина 15 см)</p>	<p>Прыжки из обруча в обруч (по 5–6 штук, на расстоянии 40 см друг от друга) Прыжки на двух ногах между предметами ( 4–5 штук, на расстоянии 50 см один от другого )</p>	<p>Прокатывание мяча друг другу из положения сидя, ноги врозь ( расст. между детьми 1–1,5м)</p>	<p>Ползание на высоких четвереньках в прямом направлении (Расст. не более 3 м.) Ползание под дугу, не касаясь руками пола</p>
<b>Февраль</b>	<p>Задачи: Повторить прыжки с продвижением вперед. Упражнять в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги. Разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер. Повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. Упражнять в умении группироваться в лазании под дугу.</p>			
	<p>Ходьба с перешагиванием через шнуры (5-6 шт., расстояние между шнурами – 30 см) Ходьба по доске, приседая на середине и выполняя хлопок в ладоши перед собой</p>	<p>Прыжки из обруча в обруч Прыжки с высоты</p>	<p>Прокатывание мяча между набивными мячами (4–5 штук на расстоянии 50 см один от другого) Бросание мяча через шнур двумя руками</p>	<p>Подлезание под шнур в группировке (высота 50 см от пола) Лазание под дугу в группировке</p>

<b>Март</b>	<p>Задачи: Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Повторить прыжки между предметами; разучить прыжки в длину с места. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками. развивать ловкость при прокатывании мяча. Упражнять в ползании на повышенной опоре. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках в прямом направлении.</p>			
	<p>Ходьба по гимнастической доске, боком приставным шагом с приседанием на середине Ходьба по гимнастической скамейке (высота – 25 см)</p>	<p>Прыжки между предметами «змейкой» Прыжки на двух ногах через 2 линии одновременно (ширина 15 см)</p>	<p>Катание мячей друг другу из разных и.п. Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками</p>	<p>Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени Ползание на четвереньки, с опорой на ладони и стопы в прямом направлении</p>
<b>Апрель</b>	<p>Задачи: Повторить прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях; повторить ползание между предметами.</p>			
	<p>Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25см) Ходьба по гимнастической скамейке колонной по одному</p>	<p>Прыжки на двух ногах через линии (подряд 3-4) Прыжки из кружка в кружок</p>	<p>Прокатывание мяча друг другу сидя на пол – ноги скрестно (расстояние между детьми 2 м) Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками</p>	<p>Ползание на высоких четвереньках Ползание на ладонях и коленях между предметами</p>
<b>Май</b>	<p>Задачи: Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры. Повторить прыжки между предметами. Разучить прыжки в длину с места. Развивать ловкость при прокатывании мяча. Повторить упражнения в ползании.</p>			

Ходьба по доске, боком приставным шагом с выполнением заданий Ходьба по гимнастической скамейке (высота – 25 см)	Прыжки между предметами «змейкой» (6–8 шт. на расст. 30–40 см) Прыжки одновременно через 2 шнура (ширина 15 см)	Катание мячей друг другу из разных и.п. ( расст. 2 м) Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени Ползание на четвереньках, с опорой на ладони и стопы в прямом направлении ( не более 3 м)
---	--	--	--

#### 4.4. Перспективный план обучения основным движениям детей средней группы

Месяц	Равновесие	Прыжки	Метание, катание	Ползание, лазание
<b>Сентябрь</b>	Задачи: Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании на месте, при подпрыгивании вверх, доставая до предмета. Упражнять в прокатывании мяча. Упражнять детей в лазанье под шнур.			
	Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). Ходьба на носках по доске, лежащей на пол	Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед расстояние 3-4 м Подпрыгивание на месте на двух ногах доставая предмет	Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м).	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м) Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см).
<b>Октябрь</b>	Задачи: Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед, из обруча в обруч. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, в прямом направлении развивая точность направления движения. Упражнять в лазанье под дугу, не касаясь руками пола.			

	<p>Ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</p> <p>Ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол</p>	<p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и ,перепрыгиванием через косичку</p> <p>Перепрыгивание из обруча вобруч на двух ногах (6-8</p>	<p>Прокатывание мячей друг другу (расстояние между шеренгами 2 м)</p> <p>Прокатывание мяча между 4-5 предметами</p> <p>Прокатывание мяча в прямом направлении</p> <p>Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловле мяча двумя руками.</p> <p>Прокатывание мяча по дорожке (ширина 25 см) в прямом</p>	<p>Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см не касаясь руками пола</p>
		<p>плоских обручей вплотную один к другому).</p> <p>Прыжки на двух ногах через 4-5 линий</p> <p>Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4-5 штук),</p>	<p>направлении</p>	
<b>Ноябрь</b>	<p>Задачи: Упражнять детей в прыжках на двух ногах, в приземлении на полусогнутые ноги. Закреплять умение удерживать устойчиво равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в прокатывании мяча, в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; Упражнять детей в ползании на животе по гимнастической скамейке, повторить ползание на четвереньках.</p>			

	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом</p>	<p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м</p> <p>Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров)</p>	<p>Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20-25 см)</p> <p>Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях)</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу</p> <p>Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10-12 раз).</p> <p>Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока (10-12 раз).</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени</p> <p>Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни (дистанция 3 м)</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени</p>
<b>Декабрь</b>	<p>Задачи: Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; ходьбе колонной по одному. Упражнять детей в перестроении в пары на месте. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие; упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. Развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами, при перебрасывании мяча друг другу. Повторить ползание на четвереньках. Учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе.</p>			

	<p>Ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м.</p> <p>Ходьба по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга)</p> <p>Бег по дорожке (ширина 20 см).</p> <p>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4-5 мячей), высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи, (мячи поставлены на расстоянии 2-3 шагов ребенка)</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой, на середине присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться и пройти дальше, сойти, не прыгая.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше</p>	<p>Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см.</p> <p>Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого</p> <p>Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку</p> <p>Прыжки на двух ногах до лежащего на полу обруча, прыжок в обруч и из обруча. Дистанция 3 м.</p>	<p>Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу. Расстояние между предметами 1 м.</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу).</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч).</p>	<p>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени</p> <p>Ползание в прямом направлении на четвереньках сопорой на ладони и стопы - «по-медвежьи». Дистанция 3-4 м. .</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук сбоков скамейки</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p>

<b>Январь</b>	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; со сменой ведущего, с высоким подниманием колен. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить упражнения в прыжках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Закреплять ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; умение правильно подлезать под шнур.</p>			
	<p>Ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе; руки за головой. Длина каната или толстой веревки 2-2,5 м.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше</p>	<p>Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат; шнур, справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук.</p> <p>Дистанция 3 м</p> <p>Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см)</p> <p>Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд (4-5 штук), на расстоянии 0,5 м одна от другой</p>	<p>Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу)</p> <p>Отбивание мяча о пол</p> <p>Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни</p> <p>Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» на расстоянии 3 м</p> <p>Лазанье под шнур боком; прямо, не касаясь руками пола, несколько раз подряд.</p> <p>Шнур натянут на высоте 50 см от уровня пола.</p>
<b>Февраль</b>	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; с выполнением заданий по команде инструктора; в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ходьбе с изменением направления движения. Упражнять в равновесии. Упражнять в прыжках из обруча в обруч; между предметами; через линию; на двух и одной ноге с продвижением вперед. Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Упражнять детей; в ловле мяча двумя руками. Закреплять навык ползания на четвереньках, высоких четвереньках в прямом направлении на повышенной опоре.</p>			
	<p>Ходьба по гимнастической</p>	<p>Прыжки через бруски (высота</p>	<p>Перебрасывание мячей друг другу,</p>	<p>Ползание по гимнастической</p>

	<p>скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая))</p> <p>Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе (за голову). Предметы разложены на расстоянии двух шагов ребенка (5-6 шт.) в две линии.</p> <p>Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти дальше, в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать).</p>	<p>бруска 10 см), расстояние между ними 40 см</p> <p>Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м).</p> <p>Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах</p> <p>Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить</p> <p>Прыжки на двух ногах до кубика (кубик на расстоянии 3 м от скамейки)</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция до кубика 2 м)</p>	<p>стоя в шеренгах (расстояние 2 м).</p> <p>Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли в две линии (по 4-5 штук))</p> <p>Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах.</p> <p>Способ - стойка на коленях</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу (способ - двумя руками снизу)</p>	<p>скамейке на четвереньках.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни - «по-медвежьи».</p>
<b>Март</b>	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения, беге в рассыпную, беге с остановкой по сигналу инструктора. Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места. Упражнять в бросании мячей через сетку; повторить прокатывание мяча между предметами. Упражнять в ползании на животе по скамейке; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи».</p>			
	<p>Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики),</p>	<p>Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед</p>	<p>Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке на животе,</p>

	<p>расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого</p> <p>Ходьба и бег по наклонной доске</p> <p>Ходьба по скамейке с мешочком на голове.</p> <p>Ходьба по доске, положенной на пол боком приставным шагом, руки за голову</p> <p>Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на поясе</p>	<p>(дистанция 3 м).</p> <p>Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.</p> <p>Прыжки в длину с места</p> <p>Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию (расстояние между шнурами 0,5 м).</p>	<p>(расстояние от шнура 2 м) и ловля мяча после отскока об пол</p> <p>Прокатывание мяча друг другу (исходное положение - сидя, ноги врозь). Расстояние 2 м</p> <p>Прокатывание мяча между предметами «змейкой» (две линии кубиков или набивных мячей - 5 штук на расстоянии 40 см один от другого).</p>	<p>подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи»</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз</p>
<b>Апрель</b>	<p>Задачи: Повторить упражнения в равновесии и прыжках. Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. Упражнять детей в метании мешочков в горизонтальную цель. Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность. Повторить ползание на четвереньках.</p>			

	<p>Ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове  Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове  Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой</p>	<p>Прыжки на двух ногах через препятствия (5-6 брусков, высота 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого.  Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого  Прыжки в длину с места  Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед, дистанция 3 м  Прыжки на двух ногах из обруча в обруч - 5-6 плоских обручей на расстоянии 0,5 м</p>	<p>Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м).  Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча  Отбивание мяча от пола одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками  Метание мешочков на дальность</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни</p>
<b>Май</b>	<p>Задачи: Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Упражнять в ползании по скамейке. Упражнять в прыжках в длину с места. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Повторить метание в вертикальную цель.</p>			

<p>Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше</p> <p>Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны</p> <p>Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой</p>	<p>Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см)</p> <p>Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см)</p> <p>Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте</p>	<p>Прокатывание мяча (большой диаметр) между предметами «змейкой»</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу способом двумя руками снизу</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы).</p> <p>Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).</p> <p>Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой (способ - от плеча)</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке на животе</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни</p> <p>Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее</p>
---	--	---	---

#### 4.5. Перспективный план обучения основным движениям детей старше-подготовительной группе

Месяц	Равновесие	Прыжки	Метание, катание	Ползание, лазание
<b>Сентябрь</b>	<p>Задачи: Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Повторить ходьбу и бег между предметами, в рассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге в рассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.</p>			

	Упражнять детей в ходьбе по скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой.	Продолжать учить прыгать на двух ногах, продвигаясь вперёд между предметами, положенными вдоль зала.	Продолжать упражнять в прыжках в высоту с места и бросках мяча вверх. Совершенствовать броски мяча о пол между шеренгами.	Ползание с опорой на ладони и колени
<b>Октябрь</b>	Задачи: Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча; в перебрасывании мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди. Упражнять в ходьбе по скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи; прыжках на двух ногах через шнуры справа и слева, продвигаясь вперёд. Учить передавать мяч двумя руками от груди. Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий ; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.			
	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; Учить прыгать на препятствия(высота 20см).	Прокатывание мячей друг-другу из положения сидя Продолжать упражнять в метании мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м ;	Закреплять умение ползать на четвереньках с перелазанием через препятствия (скамейка). Закреплять ползание на четвереньках между предметами и ходьбе по скамейке боком приставным шагом. Продолжать упражнять в ползании на четвереньках с преодолением препятствий и ходьбе по гимнастической скамейке , на середине присесть,хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше.

<b>Ноябрь</b>	<p>Задачи: Упражнять детей в подлезании под шнур прямо и боком; прыжках на правой и левой ноге попеременно. Закреплять умение ходить между предметами на носках, руки за головой. Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках. Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.</p>			
<p>Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.</p>	<p>Продолжать упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно и ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед;</p>	<p>Упражнять в ведении мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6м, 2-3 раза упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.</p>	<p>Закреплять умение ползать по скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени; ходьбе на носках, руки за головой, между мячами.</p>	
<b>Декабрь</b>	<p>Задачи: Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; Продолжать упражнять в ходьбе по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переходя на гимнастическую скамейку; прыжках на двух ногах, между набивными мячами. Ходить по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Совершенствовать прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком зажатым между колен. Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.</p>			
<p>Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; Упражнять в сохранении устойчивого равновесия.</p>	<p>Упражнять в прыжках попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5м, Продолжать учить прыгать в длину с места.</p>	<p>Продолжать совершенствовать переброску мячей друг другу в парах. Упражнять в перебрасывании мячей друг другу двумя руками</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге,</p>	

			<p>снизу и ловля с хлопком в ладоши. Закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер;</p>	<p>продвигаясь вперёд; Упражнять в ползании по прямой, подталкивая мяч головой и прокатывании набивного мяча.</p>
<b>Январь</b>	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через неё.</p>			
	<p>продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, балансируя руками</p>	<p>упражнять в прыжках с ноги на ногу</p>	<p>Учить перебрасывать малый мяч одной рукой и ловить его после отскока о пол двумя руками в шеренгах. совершенствовать перебрасывание мяча друг другу.</p>	<p>Упражнять в ползании по скамейке на четвереньках, ходьбе по скамейке, на серединемедленно повернуться кругом и пройти дальше и прыжках из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге. Упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. Упражнять в</p>

				переползании через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезании под дугу
<b>Февраль</b>	<p>Задачи: Продолжать упражнять в метании мешочков в вертикальную цель, в ползании по скамейке на четвереньках с мешочком на спине, ходьбе на носках между кеглями, и прыжках на двух ногах через шнуры. Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной, в прыжках на двух ногах и бросках малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер</p>			
		<p>Прыжки из обруча в обруч  Прыжки с высоты;  Разучить прыжок в высоту с разбега;  Продолжать упражнять детей в прыжках через скакалку на месте и продвигаясь вперед.  Продолжать упражнять в прыжках в длину с разбега.</p>	<p>Прокатывание мяча между набивными мячами(4–5 штук на расстоянии 50 см один от другого)  Бросание мяча через шнур двумя руками</p>	<p>Подлезание под шнур в группировке (высота 50 см от пола)  Упражнять в пролезании в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола</p>
<b>Март</b>	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; Упражнять в метании мешочков в вертикальную цель, в ходьбе по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны и ползании по скамейке на ладонях и ступнях.</p>			

	упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре;	Упражнять в прыжках на двух ногах через набивные мячи. Продолжать учить прыгать в высоту с разбега;	разучить упражнения с прокатыванием мяча;	в прокатывании обручей друг другу с расстояния 3м и пролезании в обруч.
<b>Апрель</b>	Задачи: Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, в перепрыгивании через шнур вправо и влево продвигаясь вперёд; Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.			
	Упражнять в ходьбе на носках между набивными мячами, руки на пояс.	Упражнять в сохранении равновесия и прыжках. Продолжать упражнять в перепрыгивании через шнур вправо и влево продвигаясь вперёд.	Прокатывание мяча друг другу сидя на пол – ноги скрестно (расстояние между детьми 2 м)	Упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.
<b>Май</b>	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; Развивать выносливость в непрерывном беге;			
	Ходьба по доске, боком приставным шагом с выполнением заданий	Повторить упражнения в прыжках и с мячом. Упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер;	повторить игровые упражнения с мячом.	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Ползание на четвереньках, с опорой на ладони и стопы в прямом направлении (не более 3 м)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 250 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Павлова Татьяна Васильевна, Заведующий

04.10.23 11:09 (MSK)

Сертификат A2969E5CD4C99271C1FD3E96CF58D15F