**Образовательная область ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОДЕРЖАНИЕ | | |
| 1 | Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития |  |
| II | Содержание образовательной деятельности по физическому развитию |  |
| III | Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения) |  |
| **3.1** | **Основные виды движения** |  |
| 3.1.1 | Бросание, катание, ловля, метание |  |
| 3.1.2 | Ползание, лазанье |  |
| 3.1.3 | Ходьба |  |
| 3.1.4 | Бег |  |
| 3.1.5 | Прыжки |  |
| 3.1.6 | Упражнение в равновесии |  |
| **3.2** | **Общеразвивающие упражнения** |  |
| 3.2.1. | Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса |  |
| 3.2.2. | Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: |  |
| 3.2.3. | Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: |  |
| **3.3.** | **Ритмическая гимнастика** |  |
| 3.3.1. | Музыкально-ритмические упражнения, |  |
| 3.3.2. | Рекомендуемые упражнения |  |
| 3.3.3. | Строевые упражнения |  |
| **4** | **Подвижные игры** |  |
| **5** | **Спортивные игры** |  |
| **6** | **Спортивные упражнения** |  |
| 6.1. | Катание на санках |  |
| 6.2. | Ходьба на лыжах |  |
| 6.3. | Катание на трёхколёсном и двух колёсном велосипеде, самокате |  |
| 6.4. | Плавание |  |
| 6.5. | Катание на коньках |  |
| **7** | **Формирование основ здорового образа жизни** |  |
| **8.** | **Активный отдых** |  |
| 8.1. | Предлагаемое (рекомендуемое) тематическое содержание физкультурных досугов и праздников |  |
| 8.2. | Физкультурные досуги |  |
| 8.3. | Физкультурные праздники |  |
| 8.4. | Дни здоровья |  |
| IV | Материально-техническое оснащение образовательного процесса (оборудование и инвентарь) |  |

При формулировке содержания некоторых разделов функциональных таблиц использовалась методическая литература

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **I. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития** | | | |
| **3 - 4** | **4 - 5** | **5 - 6** | **6 – 7** |
| Обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (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. | Обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения),  создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр. | Обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки. | Обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки.  **Требуется добавить:** освоение новых элементов спортивных игр и совершенствование сформированных умений и навыков в предыдущих возрастных периодах. |
| Развивать психофизические качества,   * ориентировку в пространстве, * координацию, * равновесие, * способность быстро реагировать на сигнал. | Формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость),   * ориентировку в пространстве * развивать координацию, * меткость, | Развивать психофизические качества,   * ориентировку в пространстве, * равновесие, * координацию, * мелкую моторику, * точность и меткость. | Развивать психофизические качества (точность, меткость, глазомер, мелкая моторика),   * ориентировку в пространстве, * самоконтроль, * самостоятельность, * творчество. |
|  | Воспитывать   * волевые качества, самостоятельность, * стремление соблюдать правила в подвижных играх, * проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений. | Воспитывать   * самоконтроль и самостоятельность, * проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, * соблюдать правила в подвижной игре, * взаимодействовать в команде. | Поощрять   * соблюдение правил в подвижной игре, * проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, * партнерское взаимодействие в команде. |
|  |  | Воспитывать   * патриотические чувства и * нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, * формах активного отдыха. | Воспитывать   * патриотизм, * нравственно-волевые качества и * гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха. |
| Формировать интерес и положительное отношение к   * занятиям физической культурой и * активному отдыху, * воспитывать самостоятельность. | Продолжать формировать интерес и положительное отношение к   * физической культуре и * активному отдыху, * формировать первичные представления об отдельных видах спорта. | Продолжать развивать интерес к   * физической культуре, * формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов. | Формировать осознанную потребность в двигательной деятельности,   * поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, * расширять представления о разных видах спорта. |
| Укреплять здоровье детей средствами физического воспитания,   * создавать условия для формирования правильной осанки, * способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности. | Укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат,   * формировать правильную осанку, * повышать иммунитет средствами физического воспитания. | Укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат,   * формировать правильную осанку, * повышать иммунитет средствами физического воспитания. | Сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, |
| Закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни | Формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки,  способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности | Расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха. | Расширять и уточнять представления 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. |
|  |  | Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий. | Воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **II. Содержание образовательной деятельности.** | | | | | | | | | |
| **3 - 4** | | **4 - 5** | | | | **5 - 6** | **6 – 7** | | |
| Педагог формирует умение:   * организованно выполнять строевые упражнения, * находить свое место при совместных построениях, передвижениях. | | Педагог формирует и закрепляет**:**   * двигательные умения и навыки, * развивает психофизические качества при: * выполнении упражнений основной гимнастики, * а также при проведении подвижных и спортивных игр. | | | | Педагог формирует, закрепляет и совершенствует**:**   * двигательные умения и навыки, * развивает психофизические качества, * обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, * поддерживает детскую инициативу. | Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования и закрепления   * основных движений**,** * развития психофизических качеств и способностей, * общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, * спортивных упражнений, * освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. | | |
| Педагог формирует умение организованно выполнять по показу   * общеразвивающие, музыкально - ритмические упражнения; * создает условия для активной двигательной деятельности и * положительного эмоционального состояния детей. | Помогает:   * точно принимать исходное положение, * показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, * укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, | | | | Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой. | | |
| 1. Педагог воспитывает/ формирует   * умение слушать и следить за показом, * умение выполнять предложенные задания сообща, действуя, в общем, для всех темпе. | | Педагог воспитывает/ формирует:   * умение слышать и выполнять указания, * умение ориентироваться на словесную инструкцию;   Поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений | | | | Закрепляет умение осуществлять   * самоконтроль за соблюдением техники выполнения упражнений; * самоконтроль * оценку качества выполнения упражнений другими детьми; | В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей   * следовать инструкции, * слышать и выполнять указания, * соблюдать дисциплину, * осуществлять самоконтроль * давать оценку качества выполнения упражнений. | | |
| Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре. | | Поддерживает стремление соблюдать правила в подвижной игре;  поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству. | | | | Создает условия для   * освоения элементов спортивных игр, * использует игры-эстафеты;   Поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх:   * поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; * поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками. | Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в   * самостоятельной деятельности; * на занятиях гимнастикой; * самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры; * общеразвивающие упражнения; * комбинировать их элементы, импровизировать. | | |
| Педагог продумывает и организует активный отдых | | Начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, | | | | Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги. с соответствующей тематикой | Поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, | | |
| Приобщает детей к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, | | Формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности | | | | Способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. | | | |
| Приобщает детей к здоровому образу жизни. | | Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни. | | | | Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни. | Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях | | |
| Формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки. | | Формирует и закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья. | | | | | | | |
| Воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. | | | | | | | | | |
| **III. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения)** | | | | | | | | | |
| **3.1. Основные виды движения** | | | | | | | | | |
| **3.1.1. Бросание, катание, ловля, метание** | | | | | | | | | |
| **3-4** | | **4-5** | | | | **5-6** | **6-7** | | |
| * катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях   прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами;  *-прокатывание мячей в прямом направлении, друг другу, в ворота, бросание мячей воспитателю\** | | * 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 наклонной доске, 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 перебрасывание друг другу набивных мячей  *- Прокатывание мяча между предметами;\**  *- прокатывание набивного мяча;\*\** | | |
| подбрасывание мяча вверх и ловля его; | | * подбрасывание мяча вверх и ловля 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; | *-подбрасывание мяча вверх и ловля его в прыжке\*\** | | |
| * 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 | | | | *- бросание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы: бросать вдаль предметы разного веса;*  *-сидя бросать двумя руками из-за головы набивной мяч;\*\** | -бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; | | |
| *бросание мяча вверх и о землю и ловля его\** | | отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; | | | | отбивание мяча об пол на месте 10раз | передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; | | |
| *бросание мяча воспитателю и ловля его обратно\** | | передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; | | | | перебрасывание мяча из одной руки в другую; |  | | |
| -  *перебрасывание мяча, стоя парами лицом друг другу;\*\** | | перебрасывание мяча друг другу в кругу; | | | | * перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; | * перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; | | |
| перебрасывание мяча через сетку; | | перебрасывание мяча через сетку; | | | | * перебрасывание мяча через сетку | * - перебрасывание мяча через сетку | | |
|  | |  | | | | ведение мяча 5 - 6 м; | ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу;  -ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому); | | |
| произвольное прокатывание обруча,  ловля обруча, катящегося от педагога | | - прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога;  - прокатывание обруча друг другу в парах; | | | | * - прокатывание обруча, бег за ним и ловля; | *- совершенствование навыков владения обручем\** | | |
| * бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; * бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м;   метание вдаль; | | -попадание мячом в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м. | | | | * -метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; * метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие);   -забрасывание его в баскетбольную корзину. | * метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; * метание вдаль, * метание в движущуюся цель;   забрасывание мяча в баскетбольную корзину; | | |
| **3.1.2. Ползание, лазанье** | | | | | | | | | |
| **3-4** | | **4-5** | | | | **5-6** | **6-7** | | |
| ползание на четвереньках на расстояние 4 - 5 - 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); | | ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями | | | | -ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени);  -ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями | | | |
| ползание по гимнастической скамейке за катящимся мячом | | ползание на четвереньках по наклонной доске по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками | | | | ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад;  на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; | | | |
| проползание на четвереньках под 3- 4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м) | | проползание в обручи, под дуги | | | | проползание под скамейкой; | | | |
| ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; | | ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони | | | | -ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени;  ползание на четвереньках по скамейке назад; | | | |
| влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; | | влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; | | | | лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом. | влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным | | |
|  | | переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки, | | | | | | | |
| -подлезание под дугу, не касаясь руками пола; | | -подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком. | | | | -переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; | * перелезание с пролета на пролет по диагонали;   пролезание в обруч разными способами; | | |
|  | |  | | | | -лазанье по веревочной лестнице;  выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); | |
|  | влезание по канату на доступную высоту | | |
| **3.1.3. Ходьба** | | | | | | | | | |
| **3-4** | | **4-5** | | | | **5-6** | **6-7** | | |
| ходьба в заданном направлении   * 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, врассыпную, "змейкой"; * ходьба с поворотом и сменой направления); * ходьба на носках;   - ходьба, высоко поднимая колени | | - ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру;  - ходьба в противоположную сторону;  - ходьба со сменой ведущего | | | | * - 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, 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 | | | | | | | | |
| **3.1.4. Бег** | | | | | | | | | |
| **3-4** | | **4-5** | | | | **5-6** | **6-7** | | |
| -бег группами и по одному за направляющим, врассыпную, со сменой темпа;  - бег по кругу, в парах;  - бег по кругу, держась за руки | | - бег в колонне по одному, высоко поднимая колени;  - бег на месте;  - бег в парах;  - бег по кругу, держась за руки; | | | | -бег в колонне по одному "змейкой", бег с пролезанием в обруч;  - бег, высоко поднимая колени;  - бег группами, оббегая предметы; | бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками | | |
| - бег, оббегая предметы, между двух или вдоль одной линии; | | - бег, оббегая предметы | | | | -бег между расставленными предметами; | *-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 убегание 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; | | |
| - бег в течение 50 - 60 сек;  - быстрый бег 10 - 15 м;  - медленный бег 120 - 150 м | | - непрерывный бег 1 - 1,5 мин;  - медленный бег 150 - 200 м;  - бег на скорость 20 м;  - бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне;  - пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза;  - челночный бег 2x5 | | | | - непрерывный бег 1,5 - 2 мин;  - медленный бег 250 - 300 м;  - быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза;  - бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне;  - челночный бег 2 x 10 м, 3 x 10 м;  - пробегание на скорость 20 м; | - медленный бег до 2 - 3 минут;  -быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами;  - бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне;  - челночный бег 3x10 м;  - бег наперегонки;  - бег по пересеченной местности;  - бег 10 м с наименьшим числом шагов; | | |
| -перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую; | | | | | | - бег с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; | | | |
|  | |  | | | | - бег под вращающейся скакалкой; | - бег со скакалкой; | | |
|  | - бег в сочетании с прыжками;  - бег, высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук  - бег с захлестыванием голени назад;  - бег, выбрасывая прямые ноги вперед;  - бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); | | |
| **3.1.5. Прыжки** | | | | | | | | | |
| **3-4** | | **4-5** | | | | **5-6** | **6-7** | | |
| - прыжки на двух и на одной ноге;  - прыжки на месте, | | * прыжки на двух ногах на месте, * прыжки на двух ногах на месте с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь; * прямой галоп; | | | | * подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; * подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; * подпрыгивание с ноги на ногу, | * прыжки на месте и с поворотом кругом; * прыжки смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; * подпрыгивания вверх из глубокого приседа; * прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; | | |
| прыжки, продвигаясь вперед на 2 - 3 м; | | подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м; | | | | - прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м;  - прыжки на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м; | | |
| -прыжки через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону);  - прыжки через 2 линии (расстояние 25 - 30 см),  - прыжки через 4 - 6 параллельных линий (расстояние 15 - 20 см);  - прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой;  -прыжки в длину с места (не менее 40 см); | | - прыжки через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см);  - прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой;  -прыжки в длину с места( не менее 40-50 см.) | | | | - прыжки, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок;  - прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой;  - перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик);  - прыжки в длину с места (от 50 см и более, с учётом индивидуальных возможностей) | | |
| - спрыгивание (высота 10 - 15 см), | | - спрыгивание со скамейки (высота 15-20 см) | | | | - спрыгивание с высоты (высота 20-25 см) в обозначенное место; | | | |
|  | |  | | | | - впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; | - впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; | | |
| - прыжки стараясь достать предмет, подвешенный над головой; | | | | - прыжки в высоту с разбега;  - прыжки в длину с разбега. | прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование | | |
| - выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; | | | | - подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза;  - подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз; | - подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, | | |
| - попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой | | | | - прыжки со скакалкой:  перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см);  - перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом;  - прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку. | - прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них;  - прыжки с ноги на ногу;  - бег со скакалкой;  - прыжки через обруч, вращая его как скакалку;  - прыжки через длинную скакалку  - пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места;  - вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание;  -пробегание под вращающейся скакалкой парами. | | |
| **3.1.6. Упражнения в равновесии** | | | | | | | | | |
| **3-4** | | | | **4-5** | | **5-6** | **6-7** | | |
| - ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом;  - ходьба на носках, с остановкой.  -ходьба с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); | | | | 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;  стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; | | |
| ходьба по доске, (с перешагиванием через предметы,  с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); | |
| - ходьба по гимнастической скамье | | | | ходьба по гимнастической скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); | | - стойка на гимнастической скамье на одной ноге;   * - поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье;   - пробегание по скамье; | - 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 | | |
| ходьба с перешагиванием рейки лестницы, лежащей на полу | | | | | | ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; | | | |
| ходьба по шнуру, плоскому обручу, лежащему на полу, приставным шагом; | | | | ходьба по шнуру с мешочком на ладони вытянутой вперёд на ладони руки;\*\* | | ходьба по шнуру с песочным мешочком на голове\*\*\* | ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; | | |
| -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 | | |
| **3.2. Общеразвивающие упражнения** | | | | | | | | | |
| **3.2.1. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса** | | | | | | | | | |
| **3-4** | | **4-5** | | | | **5-6** | **6-7** | | |
| поднимание и опускание прямых рук вперед; | | - основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); | | | | - поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно | - поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх | | |
| основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); | | | | | | - поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине;  - сгибание и разгибание рук;  - круговые движения вперед и назад; | | | |
| отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); | | | | | | поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); | | | |
| перекладывание предмета из одной руки в другую | | | | | | перекладывание предмета из одной руки в другую впереди /перед собой и сзади себя /за спиной | | | |
| хлопки над головой и перед собой; | | | | | | хлопки впереди / перед собой и сзади себя / за спиной ; | | | |
| махи руками; | | сгибание и разгибание рук, махи руками; | | | | махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя | махи и рывки руками | | |
| упражнения для кистей рук | | сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; | | | | сжимание и разжимание кистей | сжимание пальцев в кулак и разжимание; | | |
| выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; | | выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; | | | | | | |
|  | | -повороты головы вправо и влево, наклоны головы | | | | *повороты головы вправо и влево, наклоны головы\** | | | |
| **3.2.2. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:** | | | | | | | | | |
| **3-4** | | **4-5** | | | | **5-6** | **6-7** | | |
| потягивание, приседание, обхватив руками колени | | *-* приседания на всей стопе и на носках, держа ноги вместе или разведя колени в стороны, с различным исходным положением рук (руки вперед, к плечам, в стороны)\*\*  - совершенствование полученных раннее навыков\*\* | | | | | | | |
| наклоны вперед и в стороны | | наклоны вперед, вправо, влево, | | | | наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево | наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя | | |
| повороты со спины на живот и обратно | | повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя | | | | | повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений | | |
| сгибание и разгибание ног из положения сидя | | | | | | сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине | | | |
| поднимание и опускание ног из положения лежа | | | | поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках | | поднимание ног из исходного положения лежа на спине | поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине | | |
| **3.2.3. Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:** | | | | | | | | | |
| **3-4** | | | **4-5** | | | **5-6** | **6-7** | | |
| поднимание и опускание ног, согнутых в коленях | | | | | | поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре | | | |
| - сгибание и разгибание ног;  - отведение ноги вперед, в сторону, назад;  - поднимание на носки и опускание на всю ступню; | | | | | | | | | |
| приседание с предметами, поднимание на носки | | приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; | | | | приседание, обхватывая колени руками; | приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); | | |
| выставление ноги вперед, в сторону, назад; | | выставление ноги на пятку (носок); | | | | совершенствование ранее приобретённых навыков\*\* | | | |
|  | | махи ногами; | | | | | - махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках;  - выпады вперед и в сторону | | |
|  | | захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место. | | | | захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место | - захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.  - подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; | | |
| - упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной);  - упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими) | | | | | | | | | |
|  | |  | | | |  | - упражнения с разноименными движениями рук и ног, с усложнением исходных положений и техники выполнения. | | |
| **3.3. Ритмическая гимнастика** | | | | | | | | | |
| **3.3.1. Музыкально-ритмические упражнения**, | | | | | | | | | |
| **3-4** | | **4-5** | | | | **5-6** | **6-7** | | |
| - разученные на музыкальных занятиях?????????, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: | | - разученные на музыкальном занятии??????????, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. | | | | - комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. | - комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. | | |
| **3.3.2. Рекомендуемые упражнения** | | | | | | | | | |
| **3-4** | | **4-5** | | | | **5-6** | **6-7** | | |
| ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, | | ритмичная ходьба и бег под музыку в разном темпе; | | | | ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах | - танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, | | |
| на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; | | на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, | | | | - на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, | | | |
| - поочередное выставление ноги  - вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение; | | - выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм,  - повороты, поочередное "выбрасывание" ног | | | | | - поочередное выбрасывание ног  - вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад в сторону, кружение, | | |
|  | | - прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; | | | | различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); | | | |
| - имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее) | | движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками. | | | | подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений. | подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки. | | |
| **3.3.3. Строевые упражнения** | | | | | | | | | |
| **3-4** | | **4-5** | | | | **5-6** | **6-7** | | |
| Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам. | | Построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную. | | | | Построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге. | | |
| Перестроение в колонну по два, врассыпную. | | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего;  перестроение из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении. | | | | Перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары. | Перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две. | | |
| Смыкание и размыкание обычным шагом. | | Размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без них. | | | | Размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны. | Размыкание и смыкание приставным шагом. | | |
| Повороты направо и налево переступанием. | | Повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении. | | | | Повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком. | Повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки. | | |
| **4. Подвижные игры** | | | | | | | | | |
| **3-4** | | **4-5** | | | | **5-6** | **6-7** | | |
| Педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры | | Педагог продолжает:  - закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх,  - поощряет желание выполнять роль водящего,   * развивает пространственную ориентировку, * самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников. | | | | Педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах,   * оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, * помогает быстро ориентироваться в пространстве, * наращивать и удерживать скорость, * проявлять находчивость, целеустремленность | Педагог продолжает   * знакомить детей с подвижными играми, * поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.   2.Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей;  3.Побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность.  4. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. | | |
| 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). | | | | Приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре). | | 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. | 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 | | |
| **5. Спортивные игры** | | | | | | | | | |
| **3-4** | | | | **4-5** | | **5-6** | **6-7** | | |
|  | | | |  | | 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. | | | |
|  | | | |  | | **Городки:**  бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знание 3 - 4 фигур | **Городки:** бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. | | |
|  | | | |  | | **Элементы баскетбола:** перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. | **Элементы баскетбола:** 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. | | |
|  | | | |  | | **Элементы футбола:**  отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3 - 5 м); игра по упрощенным правилам. | **Элементы футбола:** передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам. | | |
|  | | | |  | | **Бадминтон:**  отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом. | **Бадминтон:** перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку. | | |
|  | **Элементы настольного тенниса:** подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола. | | |
|  | | | |  | |  | **Элементы хоккея:** (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения. | | |
| **6. Спортивные упражнения** | | | | | | | | | |
| **3-4** | | | **4-5** | | | **5-6** | **6-7** | | |
| Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. | | | | | | Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. | | | |
| **6.1. Катание на санках** | | | | | | | | | |
| **3-4** | | | **4-5** | | | **5-6** | **6-7** | | |
| по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки. | | | подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга. | | | по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки | игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость. | | |
| **6.2. Ходьба на лыжах:** | | | | | | | | | |
| **3-4** | | | **4-5** | | | **5-6** | **6-7** | | |
| по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием. | | | скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступающим шагом" и "полуелочкой". | | | по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо "ступающим шагом", "полуелочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения. | скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку "лесенкой", "елочкой". | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **6.3. Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате:** | | | | |
| **3-4** | **4-5** | | **5-6** | **6-7** |
| Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево. | Катание на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью | | Катание на двухколесном велосипеде, самокате:  по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения. | Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость. |
| **6.4. Плавание** | | | | |
| **3-4** | **4-5** | | **5-6** | **6-7** |
| Погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде. | Погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде. | | Ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость.  Движения прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору.  Скольжение на груди, плавание произвольным способом. | Погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз).  Проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10 - 15 м).  Упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры. |
| **6.5. Катание на коньках:** | | | | |
| **3-4** | **4-5** | | **5-6** | **6-7** |
|  |  | |  | удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. |
| **5. Формирование основ здорового образа жизни** | | | | |
| **3-4** | **4-5** | | **5-6** | **6-7** |
| Педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; | Способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья | | Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья). | Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; |
| Формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья | Уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него | | Педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). | Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей. |
| Напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила. | Напоминает 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). | | Уточняет и расширяет представления 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 спортивны инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. | Дает доступные по возрасту представления 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 спортивны инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. |
|  | Формирует первичные представления об отдельных видах спорта. | | Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья | Расширять представления о разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов |
| **8. Активный отдых\*** | | | | |
| **8.1. Предлагаемое (рекомендуемое) тематическое содержание физкультурных досугов и праздников** | | | | |
| **3-4** | **4-5** | | **5-6** | **6-7** |
| **Досуг** | **Досуги и праздники** | | | |
| Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов. | | | | |
| **8.2. Физкультурные досуги** | | | | |
| **3-4** | | **4-5** | **5-6** | **6-7** |
| **Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе** | | | | |
| Продолжительность 20 - 25 минут.  Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения. | | Продолжительность 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения. | Продолжительность 30 - 40 минут.  Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания | Продолжительность 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания. |
| **8.3. Физкультурные праздники** | | | | |
| **3-4** | | **4-5** | **5-6** | **6-7** |
|  | | **Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.** | | |
| Педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей | Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры. | Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений. |
| **8.4. Дни здоровья** | | | | |
| **3-4** | | **4-5** | **5-6** | **6-7** |
| **День здоровья проводится 1 (один) раз в квартал** | | | | |
| В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). | | В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе. | В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки. | В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки. |
| *Прогулки и экскурсии (простейший туризм)\*\** | | | **Туристские прогулки и экскурсии** | |
|  | | | Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут.  Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки. | 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 туристкой прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.  Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **IV. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА (оборудование и инвентарь)** | | | |
| **3 - 4** | **4 - 5** | **5 - 6** | **6 – 7** |
| Мячи резиновые разных размеров  (20 – 22, 14 - 16, 8 – 12 см). | Мячи резиновые разных размеров (20 – 22, 14 - 16, 8 – 12 см). | Мячи резиновые разных размеров  (20 – 22, 14 - 16, 8 – 12 см). Набивные мячи массой от 500 гр. до 1 кг.  Мячи футбольные, баскетбольные. Мячи надувные.  Шары пластмассовые и деревянные (4 – 6, 8 – 12, 14 – 16 см). | Мячи резиновые разных размеров  (20 – 22, 14 - 16, 8 – 12 см). Набивные мячи массой от 500 гр. до 1 кг.  Мячи футбольные, баскетбольные. Мячи надувные.  Шары пластмассовые и деревянные (4 – 6, 8 – 12, 14 – 16 см). |
| Палки гимнастические 75 - 80 см и 40 - 55 см, палки-шесты для групповых занятий длиной 2 - 2.5 м. | Палки гимнастические 75 - 80 см и 40 - 55 см, палки-шесты для групповых занятий длиной 2 - 2.5 м. | Палки гимнастические 75 - 80 см и 40 - 55 см, палки-шесты для групповых занятий длиной 2 - 2.5 м. | Палки гимнастические 75 - 80 см и 40 - 55 см, палки-шесты для групповых занятий длиной 2 - 2.5 м. |
| Обручи гимнастические:  большие диаметром 80 – 90 см,  средние диаметром 60 – 75 см,  малые диаметром 50 - 55 см.  Обручи плоские диаметром 55 – 60 см.  Кольца плоские диаметром по наружному краю от 15 см до 20 - 25 см. | Обручи гимнастические:  большие диаметром 80 – 90 см,  средние диаметром 60 – 75 см,  малые диаметром 50 - 55 см. Обручи плоские диаметром 55 – 60 см.  Кольца плоские диаметром по наружному краю от 15 см до 20 - 25 см. | Обручи гимнастические:  большие диаметром 80 – 90 см,  средние диаметром 60 – 75 см,  малые диаметром 50 - 55 см. Обручи плоские диаметром 55 – 60 см.  Кольца плоские диаметром по наружному краю от 15 см до 20 - 25 см. | Обручи гимнастические:  большие диаметром 80 – 90 см,  средние диаметром 60 – 75 см,  малые диаметром 50 - 55 см. Обручи плоские диаметром 55 – 60 см.  Кольца плоские диаметром по наружному краю от 15 см до 20 - 25 см. |
| Скакалки короткие длиной от 120 см до 190 – 200 см с ручками.  Косички, верёвочки, шнуры длиной от 50 до 80 см.  Верёвки длиной от 3 до 10 м. | Скакалки короткие длиной от 120 см до 190 – 200 см с ручками. Косички, верёвочки, шнуры длиной от 50 до 80 см.  Верёвки длиной от 3 до 10 м. | Скакалки короткие длиной от 120 см до 190 – 200 см с ручками. Косички, верёвочки, шнуры длиной от 50 до 80 см.  Верёвки длиной от 3 до 10 м. | Скакалки короткие длиной от 120 см до 190 – 200 см с ручками. Косички, верёвочки, шнуры длиной от 50 до 80 см.  Верёвки длиной от 3 до 10 м. |
| Гимнастическая стенка высотой 2.5 – 2.7 метра и шириной пролёта 70 – 90 см.  Лесенки-стремянки высотой 1.5 м и шириной пролёта 50 - 55 см. Приставная лестница с зацепами длиной 2 м и шириной 40 см. | Гимнастическая стенка высотой 2.5 – 2.7 метра и шириной пролёта 70 – 90 см.  Лесенки-стремянки высотой 1.5 м и шириной пролёта 50 - 55 см. Приставная лестница с зацепами длиной 2 м и шириной 40 см. | Гимнастическая стенка высотой 2.5 – 2.7 метра и шириной пролёта 70 – 90 см.  Лесенки-стремянки высотой 1.5 м и шириной пролёта 50 - 55 см. Приставная лестница с зацепами длиной 2 м и шириной 40 см. | Гимнастическая стенка высотой 2.5 – 2.7 метра и шириной пролёта 70 – 90 см.  Лесенки-стремянки высотой 1.5 м и шириной пролёта 50 - 55 см. Приставная лестница с зацепами длиной 2 м и шириной 40 см. |
| Наклонная доска с зацепами длиной 2 м и шириной 20 - 25 см.  Ребристая доска с зацепами длиной 1.5 м и шиной 20 см. | Наклонная доска с зацепами длиной 2 м и шириной 20 - 25 см.  Ребристая доска с зацепами длиной 1.5 м и шиной 20 см. | Наклонная доска с зацепами длиной 2 м и шириной 20 - 25 см.  Ребристая доска с зацепами длиной 1.5 м и шиной 20 см. | Наклонная доска с зацепами длиной 2 м и шириной 20 - 25 см.  Ребристая доска с зацепами длиной 1.5 м и шиной 20 см. |
| Гимнастическая скамейка длиной 4 м и высотой 30 см. | Гимнастическая скамейка длиной 4 м и высотой 30 см. | Гимнастическая скамейка длиной 4 м и высотой 30 см. | Гимнастическая скамейка длиной 4 м и высотой 30 см. |
|  |  | Стойки для прыжков в высоту 150 - 170 см. | Стойки для прыжков в высоту 150 - 170 см. |
| Навесные мишени размером 60 х 60 см с зацепами.  Волейбольная сетка длиной 5 – 6 м и шириной 70 – 80 см. | Навесные мишени размером 60 х 60 см с зацепами.  Волейбольная сетка длиной 5 – 6 м и шириной 70 – 80 см. | Навесные мишени размером 60 х 60 см с зацепами.  Навесные баскетбольные щиты размером 60 х 70 см с кольцом диаметром 45 см и сеткой длиной 40 см.  Волейбольная сетка длиной 5 – 6 м и шириной 70 – 80 см. | Навесные мишени размером 60 х 60 см с зацепами.  Навесные баскетбольные щиты размером 60 х 70 см с кольцом диаметром 45 см и сеткой длиной 40 см.  Волейбольная сетка длиной 5 – 6 м и шириной 70 – 80 см. |
| Дуги для подлезания высотой 60, 50, 40, 30 см с расстоянием между основаниями 50 см. Воротики для прокатывания мяча с расстоянием между основаниями 40, 50, 60 см. | Дуги для подлезания высотой 60, 50, 40, 30 см с расстоянием между основаниями 50 см. Воротики для прокатывания мяча с расстоянием между основаниями 40, 50, 60 см. | Дуги для подлезания высотой 60, 50, 40, 30 см с расстоянием между основаниями 50 см. Воротики для прокатывания мяча с расстоянием между основаниями 40, 50, 60 см. | Дуги для подлезания высотой 60, 50, 40, 30 см с расстоянием между основаниями 50 см. Воротики для прокатывания мяча с расстоянием между основаниями 40, 50, 60 см. |
| Кубики пластмассовые разного цвета с гранями размером 3х3, 5х5, 6х6 см. Кирпичики с размером основания 25х20, 20х15, 20х10 и высотой 5 см. | Кубики пластмассовые разного цвета с гранями размером 3х3, 5х5, 6х6 см.  Кирпичики с размером основания 25х20, 20х15, 20х10 и высотой 5 см. | Кубики пластмассовые разного цвета с гранями размером 3х3, 5х5, 6х6 см.  Кирпичики с размером основания 25х20, 20х15, 20х10 и высотой 5 см. | Кубики пластмассовые разного цвета с гранями размером 3х3, 5х5, 6х6 см.  Кирпичики с размером основания 25х20, 20х15, 20х10 и высотой 5 см. |
| Набивные мешочки для метания в цель размером 6х9 и 7х10 см, массой 100 – 150 г и 200 – 250 г. | Набивные мешочки для метания в цель размером 6х9 и 7х10 см, массой 100 – 150 г и 200 – 250 г. | Набивные мешочки для метания в цель размером 6х9 и 7х10 см, массой 100 – 150 г и 200 – 250 г. Набивные мешочки для упражнений в равновесии размером 12х18 и 15х18 и массой 400 – 500 г. | Набивные мешочки для метания в цель размером 6х9 и 7х10 см, массой 100 – 150 г и 200 – 250 г. Набивные мешочки для упражнений в равновесии размером 12х18 и 15х18 и массой 400 – 500 г. |
| Кегли большие и малые,  флажки цветные,  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. |
| Гимнастические маты, дорожки для ходьбы и бега шириной 20 – 25 см и длиной от 2.5 до 5 – 6 м. | Гимнастические маты, дорожки для ходьбы и бега шириной 20 – 25 см и длиной от 2.5 до 5 – 6 м. | Гимнастические маты, дорожки для ходьбы и бега шириной 20 – 25 см и длиной от 2.5 до 5 – 6 м. | Гимнастические маты, дорожки для ходьбы и бега шириной 20 – 25 см и длиной от 2.5 до 5 – 6 м. |
| Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски, верёвки, ленточки и т.п.). | Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски, верёвки, ленточки и т.п.). | Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски, верёвки, ленточки и т.п.). | Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски, верёвки, ленточки и т.п.). |
|  |  | Наборы для игры в бадминтон и в городки. | Наборы для игры в бадминтон и в городки. Ракетки, мячи и сетка для настольного тенниса. |
| Трехколесные и двухколесные велосипеды, самокаты. | Трехколесные и двухколесные велосипеды, самокаты. | Двухколесные велосипеды, самокаты. | Двухколесные велосипеды, самокаты. |
|  |  |  | Футбольные ворота, хоккейные клюшки, шайбы. |
| Санки, лыжи. | Санки, лыжи. | Санки, лыжи. | Санки, лыжи. |
|  |  |  | Бассейн, надувные игрушки, круги. |