**Образовательная область ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ**

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

При формулировке содержания некоторых разделов функциональных таблиц использовалась методическая литература

|  |  |
| --- | --- |
| ***\**** | *Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий для работы с детьми.- М., МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2020* |
| ***\*\**** | *Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду: пособие для воспитателя детского сада. - М., «Просвещение»,1986* |
| ***\*\*\**** | *Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. — М.: Издательский центр «Академия», 2006* |
| ,,,,,,,,,,,,,,,, | В некоторых ячейках таблицы вставлен текст шрифтом красного цвета.Это значит, что заполнила ячейку своим выводом, отражающим развитие анализируемого содержания, так как не нашла в тексте ФОП ДО текста, соответствующего по смыслу.  |
|  | Ячейки, залитые серым цветом, обозначают, что в тексте ФОП ДО нет соответствующего содержания для данного возраста обучающихся. |

|  |
| --- |
| **I. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития** |
| **3 - 4** | **4 - 5** | **5 - 6** | **6 – 7** |
| 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. |