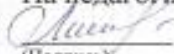


СОГЛАСОВАНО

На педагогическом совете

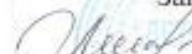
 /Ключерева И.В. /  
(Подпись) (И.О. Фамилия)

Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

(Наименование коллегиального органа управления/  
представительного органа)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ

 /Мельникова Т.В. /  
(Подпись) (И.О. Фамилия)

от «31» августа 2023г № 127

С учётом мнения Совета родителей

МАДОУ «Детский сад «Брусничка»

Башарова О.В. 

Протокол от 31.08.2023г. № 1

**Описание образовательной деятельности в соответствии  
с направлениями развития ребенка,  
представленными в пяти образовательных областях ФОО ДО.**

**Дошкольный возраст**

**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)	
<b>3.1</b>	<b>Основные виды движения</b>	
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	
<b>3.2</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	
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:	
<b>3.3.</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>	
3.3.1.	Музыкально-ритмические упражнения,	
3.3.2.	Рекомендуемые упражнения	
3.3.3.	Строевые упражнения	
<b>4</b>	<b>Подвижные игры</b>	
<b>5</b>	<b>Спортивные игры</b>	
<b>6</b>	<b>Спортивные упражнения</b>	
6.1.	Катание на санках	
6.2.	Ходьба на лыжах	
6.3.	Катание на трёхколёсном и двухколёсном велосипеде, самокате	
6.4.	Плавание	
6.5.	Катание на коньках	
<b>7</b>	<b>Формирование основ здорового образа жизни</b>	
<b>8.</b>	<b>Активный отдых</b>	
8.1.	Предлагаемое (рекомендуемое) тематическое содержание физкультурных досугов и праздников	

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

При формулировке содержания некоторых разделов функциональных таблиц использовалась методическая литература

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

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

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

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

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

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

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



**III. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения)**

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

		ведение мяча 5-6 м;	ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; - ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому);
произвольно прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога	- прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; - прокатывание обруча друг другу в парах;	- прокатывание обруча, бег заними ловля;	- <i>совершенствование навыков владения обручем*</i>
- бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; - бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание в даль;	- 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 в даль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); - забрасывание его в баскетбольную корзину.	- метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; - метание в даль, - метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину;
<b>3.1.2. Ползание, лазанье</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
ползание на четвереньках на расстоянии 4-5-6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой);	ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями	- ползание на четвереньках, разными способами (сопорой 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, катящимся мячом	ползание на четвереньках по наклонной доске по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	ползание на четвереньках по гимнастической скамейке впереди 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 спорой на ладони и ступни по доске;	ползание на четвереньках спорой на стопы и ладони	- ползание на животе; ползание по скамейке спорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад;	
влезание на лесенку-стремянку или	влезание на гимнастическую стенку	лазанье по гимнастической стенке	влезание на гимнастическую стенку

гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спускнее;	испускнее, не пропуская реек;	чередующимся шагом.	доверху и спускнее чередующимся шагом одноименными разноименным
	переход по гимнастической стенке сполетана 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 сполетана 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 недоступную высоту
<b>3.1.3. Ходьба</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
ходьба в заданном направлении – небольшими группами, – друг за другом, – парами друг за другом	ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа движения	ходьба обычным шагом, в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты.	ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; - ходьба выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; - ходьба в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;
- ходьба по ориентирам (по прямой, по кругу; – ходить, обходя предметы, в рассыпную, "змейкой"; – ходьба с поворотом и сменой направления); – ходьба на носках; - ходьба, высоко поднимая колени	- ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; - ходьба в противоположную сторону; - ходьба с 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	- ходьба, перешагивая предметы; - ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", без ориентиров.	

	шаг, "змейкой"		
-ходьба в различных направлениях; -ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше)	- ходьба в сторону, назад, на месте; - ходьба с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной).		
-ходьба по наклонной доске	-ходьба по наклонной доске с выполнением заданий		
-ходьба в чередовании с бегом;	- ходьба в чередовании с бегом, прыжками; - ходьба приставным шагом вперед, с остановкой по сигналу		
<b>3.1.4. Бег</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
-бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, 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, в рассыпную, парами, тройками, четверками
-бег, оббегая предметы, между двумя или вдоль одной линии;	-бег, оббегая предметы	-бег между расставленными предметами;	<i>-бег, перешагивая рейки и другие невысокие препятствия**</i>
- бег со сменой направления, с остановками; -бег мелким шагом; -бег на носках; -бег в чередовании с ходьбой; - бег в беге отловящего, ловля убегающего;	- бег со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; -бег мелким шагом; -бег на носках; -бег в чередовании с ходьбой; -бег в рассыпную 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 убегают 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 в рассыпную 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 в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; - челночный бег 2 x 10 м, 3x10 м; - пробегание на скорость 20 м;	- медленный бег до 2 - 3 минут; - быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами; - бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; - челночный бег 3x10 м; - бег на перегонки; - бег по пересеченной местности; - бег 10 м с наименьшим числом

			шагов;
-перебеганиеподгруппамипо5 -бчеловексоднойсторониплощадкина другую;		-бегсперестроениемнаходуупары,звенья,сосменойведущих;	
		-бегподвращающейсяскакалкой;	-бегсо скакалкой;
			- бегвсочетаниис 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(лежанаживоте,ногами понаправлениюкдвижению,сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега);
<b>3.1.5. Прыжки</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
- прыжкинадвухинаоднойноге; - прыжкина месте,	– прыжкинадвух ногахнаместе, – прыжки на двух ногах на местес 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, заспиной; – подпрыгиваниесногинаногу,	– прыжкинаместеисповоротом 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,продвигаясьвпередна2-3 м;	подпрыгиваниенадвух ногах с продвижениемвпередна2 -3м;	- прыжкинадвухногахспродвижениемвпередна3-4м; - прыжкинаоднойноге(правойилевой)2 -2,5м;	
-прыжки через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); -прыжки через2линии(расстояние	- прыжки через4-блиний (расстояниемеждулиниями40-50 см); - прыжки из обруча в обруч	- прыжки,продвигаясьвпередчерезначерченныелинии,изкружкав кружок; - прыжкиизобручавобруч(плоский)по прямой; - перепрыгиваниебокомневысокиепрепятствия(шнур,канат,кубик);	

<p>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);</p>	<p>(плоский)попрямой;  -прыжкимвдлинусместа(не менее 40-50 см.)</p>	<p>-прыжкимвдлинусместа(от50смиболее,с учётоминдивидуальных возможностей)</p>		
<p>-спрыгивание(высота10-15см),</p>	<p>-спрыгиваниеисоскамейки(высота 15-20см)</p>	<p>-спрыгиваниеисвысоты (высота20-25см)вобозначенное место;</p>		
			<p>-впрыгиваниенавозвышение20см двумяногами;</p>	<p>-впрыгиваниенапредметывысотой 30смсразбега3 шага;</p>
		<p>-прыжкистараясьдостатьпредмет, подвешенныйнад головой;</p>	<p>- прыжкимввысотус разбега;  - прыжкимвдлинус разбега.</p>	<p>прыжки вдлинуй ввысотусместа исразбеганасоревнование</p>
		<p>-выполнение20подпрыгиванийс небольшими перерывами;</p>	<p>- подпрыгиваниенаместе30-40 раз подряд 2 раза;  - подпрыгиваниенаоднойноге10- 15 раз;</p>	<p>-подпрыгиваниянадвухногах30 раз в чередовании с ходьбой,</p>
		<p>-попыткывыполненияпрыжковс короткой скакалкой</p>	<p>- прыжкисо 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.</p>	<p>- прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них;  - прыжкисногианогу;  - бегсо скакалкой;  - прыжкичерезобруч,вращаяего как скакалку;  - прыжкичерездлиннуюскакалку  - пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места;  - вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание;  -пробегание под вращающейся скакалкой парами.</p>
<p><b>3.1.6.Упражнения в равновесии</b></p>				
<p><b>3-4</b></p>	<p><b>4-5</b></p>	<p><b>5-6</b></p>	<p><b>6-7</b></p>	

<p>- ходьба по прямой и извилистой дорожке(ширина15-20см,длина2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом; - ходьбананосках,состановкой. -ходьба с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение);</p>	<p>ходьба по доске до конца и обратно с поворотом;  ходьба по доске, (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметомвруках,ставяногус носкарукивстороны);</p>	<p>ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой;</p>	<p>педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза;</p>
<p>-ходьбапогимнастической скамье</p>	<p>ходьба по <b>гимнастической</b> скамье (с перешагиванием через предметы,смешочкомнаголове,с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны);</p>	<p>- стойканагимнастическойскамье на одной ноге; - поднятие на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; - пробеганиепоскамье;</p>	<p>- ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; - ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; - ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок</p>
<p>ходьбасперешагиваниемрейдкилестницы,лежащейнаполу</p>		<p>ходьбапоузкойрейкегимнастическойскамейкипрямоибокком;</p>	
<p>ходьбапошнуру,плоскомуобручу, лежащему на полу, приставным шагом;</p>	<p><b>ходьбапошнурусмешочкомна ладони вытянутой вперёд на ладони руки;**</b></p>	<p><b>ходьба по шнуру с песочным мешочком на голове***</b></p>	<p>ходьбапошнуру,опираясьна стопы и ладони;</p>
<p>-ходьбапорребристойдоске; -ходьбапонаклоннойдоске;</p>	<p>ходьбаподоскеирасхождение вдвоем на ней;</p>	<p>-ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); - ходьбапонаклоннойдоскевверх и вниз; - стойка на одной ноге, вторая поднятakoленомвперед,в сторону,</p>	<p>- ходьбапонаклоннойдоскевверхи вниз; - стойка на одной ноге, вторая поднятakoленомвперед,в сторону, руки в стороны или на поясе; - пробеганиепонаклоннойдоске вверх и вниз</p>



		руки в стороны и ладонями на пояс; - пробегание по наклонной доске вверх и вниз;	
		приседание после бега на носках, руки в стороны;	
- кружение в одну, затем в другую сторону сплаточками, 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
<b>основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью);</b>		- 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 сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь);	
перекладывание предмета из одной руки в другую		перекладывание предмета из одной руки в другую вперед/ <b>перед собой</b> и <b>сзади себя/ за спиной</b>	

хлопкинадголовойиперед собой;

хлопкивпередии/передсобой иизадисебя/заспиной;

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 кулаки разжимание;
<b>выполнение упражнений пальчиковой гимнастики;</b>	выполнение упражнений пальчиковой гимнастики;		
	- повороты головы вправо и влево, наклоны головы	<i>повороты головы вправо и влево, наклоны головы*</i>	
<b>3.2.2. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
потягивание, приседание, обхватив руками колени	- приседания на всей стопе и на носках, держа ноги вместе или разведя колени в стороны, с различным исходным положением рук (руки вперед, к плечам, в стороны)** - совершенствование полученных ранее навыков**		
наклоны вперед 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
<b>3.2.3. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса:</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
поднимание и опускание ног, согнутых в коленях		поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре	
- сгибание и разгибание ног; - отведение ног 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 ног вперед, в сторону, назад;	выставление ноги на пятку (носок);	<i>совершенствование ранее приобретенных навыков**</i>	

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

вперед, приставным шагом;	приставным шагом прямо и боком,	(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, носок, притопывание под ритм, - повороты, поочередное "выбрасывание" ног	- поочередное выбрасывание ног - вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседаниями 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 и состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее)	движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки 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, приседания с выставлением ног вперед, в сторону на носок на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону такти ритм музыки.
<b>3.3.3. Строевые упражнения</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам.	Построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную.	Построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.	Быстрое самостоятельное построение в колонну по одному под два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге.
Перестроение в колонну по два, в рассыпную.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, 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.
<b>4. Подвижные игры</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
Педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры	Педагог продолжает: - закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, - поощряет желание выполнять роль ведущего, - 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,	Приучает к выполнению правил, поощряет проявление	Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание	Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь,

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

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



			прокатывание шайбы клюшкой 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.
<b>6. Спортивные упражнения</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
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 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.	
<b>6.1. Катание на санках</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
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.
<b>6.2. Ходьба на лыжах:</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
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".

<b>6.3. Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате:</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
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.
<b>6.4. Плавание</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
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.
<b>6.5. Катание на коньках:</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
			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.

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

	спорта.	хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижений российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья	теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событий и их достижениях отечественных спортсменов
<b>8. Активный отдых*</b>			
<b>8.1. Предлагаемое (рекомендуемое) тематическое содержание физкультурных досугов и праздников</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
<b>Досуг</b>	<b>Досуги и праздники</b>		
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.			
<b>8.2. Физкультурные досуги</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
<b>Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе</b>			
Продолжительность 20 - 25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры спением, 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.
<b>8.3. Физкультурные праздники</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
<b>Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительность не более 1-1,5 часов.</b>			
	Педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей	Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.	Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

<b>8.4. Дни здоровья</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
<b>День здоровья проводится 1 (один) раз в квартал</b>			
В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия).	В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.	В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.	В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.
<i>Прогулки и экскурсии (простейший туризм)**</i>		<b>Туристские прогулки и экскурсии</b>	
		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	Организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок. Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий. 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

	разнообразные подвижные игры во время остановки.	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.
--	--	---

<b>IV. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА (оборудование и инвентарь)</b>			
<b>3 -4</b>	<b>4 -5</b>	<b>5 -6</b>	<b>6 – 7</b>
Мячи резиновые разных размеров (20 – 22, 14 - 16,8 – 12 см).	Мячи резиновые разных размеров (20 – 22, 14 - 16,8 – 12 см).	Мячи резиновые разных размеров (20 – 22, 14 - 16,8 – 12 см). Набивные мячи массой от 500 гр. до 1 кг. Мячи футбольные, баскетбольные. Мячи надувные. Шары пластмассовые 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 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 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 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 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. Рёбристая доска с зацепами длиной 1.5 м шириной 20 см.	Наклонная доска с зацепами длиной 2 м и шириной 20 - 25 см. Рёбристая доска с зацепами длиной 1.5 м шириной 20 см.	Наклонная доска с зацепами длиной 2 м и шириной 20 - 25 см. Рёбристая доска с зацепами длиной 1.5 м шириной 20 см.	Наклонная доска с зацепами длиной 2 м и шириной 20 - 25 см. Рёбристая доска с зацепами длиной 1.5 м шириной 20 см.
Гимнастическая скамейка длиной 4 м высотой 30 см.	Гимнастическая скамейка длиной 4 м высотой 30 см.	Гимнастическая скамейка длиной 4 м высотой 30 см.	Гимнастическая скамейка длиной 4 м высотой 30 см.
		Стойки для прыжков высотой 150-170 см.	Стойки для прыжков высотой 150-170 см.
Навесные мишени размером 60х60 см с зацепами. Волейбольная сетка длиной 5-6 м и шириной 70 - 80 см.	Навесные мишени размером 60х60 см с зацепами. Волейбольная сетка длиной 5-6 м и шириной 70 - 80 см.	Навесные мишени размером 60х60 см с зацепами. Навесные баскетбольные щиты размером 60 х 70 см с кольцом диаметром 45 см сеткой длиной 40 см. Волейбольная сетка длиной 5-6 м и шириной 70 - 80 см.	Навесные мишени размером 60х60 см с зацепами. Навесные баскетбольные щиты размером 60 х 70 см с кольцом диаметром 45 см сеткой длиной 40 см. Волейбольная сетка длиной 5-6 м и шириной 70 - 80 см.
Дуги для подлезания высотой 60, 50, 40, 30 см с расстоянием между основаниями 50 см. Воротики для прокатывания мяча с расстоянием между основаниями 40, 50, 60 см.	Дуги для подлезания высотой 60, 50, 40, 30 см с расстоянием между основаниями 50 см. Воротики для прокатывания мяча с расстоянием между основаниями 40, 50, 60 см.	Дуги для подлезания высотой 60, 50, 40, 30 см с расстоянием между основаниями 50 см. Воротики для прокатывания мяча с расстоянием между основаниями 40, 50, 60 см.	Дуги для подлезания высотой 60, 50, 40, 30 см с расстоянием между основаниями 50 см. Воротики для прокатывания мяча с расстоянием между основаниями 40, 50, 60 см.
Кубики пластмассовые разного цвета с гранями размером 3х3, 5х5, 6х6 см. Кирпичики с размером основания 25х20, 20х15, 20х10 и высотой 5 см.	Кубики пластмассовые разного цвета с гранями размером 3х3, 5х5, 6х6 см. Кирпичики с размером основания 25х20, 20х15, 20х10 и высотой 5 см.	Кубики пластмассовые разного цвета с гранями размером 3х3, 5х5, 6х6 см. Кирпичики с размером основания 25х20, 20х15, 20х10 и высотой 5 см.	Кубики пластмассовые разного цвета с гранями размером 3х3, 5х5, 6х6 см. Кирпичики с размером основания 25х20, 20х15, 20х10 и высотой 5 см.
Набивные мешочки для метания в цель размером 6х9 и 7х10 см, массой 100 - 150 г и 200 - 250 г.	Набивные мешочки для метания в цель размером 6х9 и 7х10 см, массой 100 - 150 г и 200 - 250 г.	Набивные мешочки для метания в цель размером 6х9 и 7х10 см, массой 100 - 150 г и 200 - 250 г. Набивные мешочки для упражнений в равновесии размером 12х18 и 15х18 и массой 400 - 500 г.	Набивные мешочки для метания в цель размером 6х9 и 7х10 см, массой 100 - 150 г и 200 - 250 г. Набивные мешочки для упражнений в равновесии размером 12х18 и 15х18 и массой 400 - 500 г.
Кегли большие и малые, флажки цветные,	Кегли большие и малые, флажки цветные,	Кегли большие и малые, гантели массой 200-500 г,	Кегли большие и малые, гантели массой 200-500 г,



Ленты цветные с палочками и без палочек короткие и длинные, султанчики, платочки разноцветные 20x20см.	Ленты цветные с палочками и без палочек короткие и длинные, султанчики, платочки разноцветные 20x20см.	флажки цветные, ленты цветные с палочками и без палочек короткие и длинные, султанчики, платочки разноцветные 20x20см.	флажки цветные, ленты цветные с палочками и без палочек короткие и длинные, султанчики, платочки разноцветные 20x20см.
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 сетка для настольного тенниса.
Трёхколесные и двухколесные велосипеды, самокаты.	Трёхколесные и двухколесные велосипеды, самокаты.	Двухколесные велосипеды, самокаты.	Двухколесные велосипеды, самокаты.
			Футбольные ворота, хоккейные клюшки, шайбы.
Санки, лыжи.	Санки, ыжи.	Санки, лыжи.	Санки, лыжи.
			Бассейн, надувные игрушки, круги.