Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 3 присмотра и оздоровления

Красногвардейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО:
Решением Педагогического совета
ГБДОУ детский сад № 3
присмотра и оздоровления
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 27.08.2026 года №1

С учетом мнения Совета родителей
Протокол от 27.08.2026 года №6

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом от 27.08.2026 г. № 22-О_П.2
ГБДОУ детский сад № 3
присмотра и оздоровления
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
Заведующий _____Е.В. Иванович

Иванович Елена Валерьевна

Подписано цифровой подписью: Иванович Елена Валерьевна
Дата: 2026.11.10 13:51:34 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по реализации
образовательной программы
дошкольного образования
физкультурного руководителя
Никифоровой Е.С.

Срок реализации 2026-2027 учебный год

Санкт-Петербург

2026 год

Цель	Разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.
Задачи	1. Обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО; 2. Приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей; 3. Построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития; 4. Создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей; 5. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; 6. Обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности; 7. Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности; 8. Достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.
Принципы дошкольного образования, установленные ФГОС ДО и используемые в программе	1.Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития; 2.Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования; 3.Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений; содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе – взрослые); 4.Признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений 4/5. Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности; 5/6. Сотрудничество ДОО с семьей; 6/7. Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства; 7/8. Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности; 8/9. Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития); 9/10. Учет этнокультурной ситуации развития детей.

Основания разработки рабочей программы (документы ипрог-рам-мно-методи-ческие материалы)	-Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской федерации», -Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 г. № 1155) ФГОС ДО, -СанПиН 2.4.3648-20 (постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28), -Образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ д/с №3 -Положение о рабочей программе педагога ГБДОУ д/с №3 -(приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»). Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»). -Учебный план на 2026-2027 учебный год
Срок реализации рабочей программы	Программа реализуется в группах оздоровительной направленности для детей – 2-7 лет: 2026-2027 учебный год (сентябрь-2026, май- 2027 года). В летний период: непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию (июнь-август)
Планируемые результаты освоения/реализации Программы	**Ранний возраст – к 3-м годам.** 1.У ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры; 2. Ребенок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания. 3. Ребенок стремится к общению со взрослыми, реагирует на их настроение; 4.Ребенок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им; играет рядом; 5. Ребенок понимает и выполняет простые поручения взрослого; 6.Ребёнок стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении; 7.Ребёнок способен направлять свои действия на достижение простой, самостоятельно поставленной цели; знает, с помощью каких средств и в какой последовательности продвигаться к цели; 8.Ребенок с удовольствием слушает музыку, подпевает, выполняет простые танцевальные движения; 9. Ребёнок активно действует с окружающими его предметами, знает названия, свойства и назначение многих предметов, находящихся в его повседневном обиходе; **Ранний возраст к 4-м годам.** 1.Ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм; Ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

	Ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе; Ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье; Ребёнок проявляет доверие к миру, положительно оценивает себя, говорит о себе в первом лице; Ребёнок откликается эмоционально на ярко выраженное состояние близких и сверстников по показу и побуждению взрослых; дружелюбно настроен в отношении других детей; Ребёнок владеет элементарными нормами и правилами поведения, связанными с определенными разрешениями и запретами («можно», «нельзя»), демонстрирует стремление к положительным поступкам; Ребёнок демонстрирует интерес к сверстникам в повседневном общении и бытовой деятельности, владеет элементарными средствами общения в процессе взаимодействия со сверстниками; Ребёнок проявляет интерес к правилам безопасного поведения; осваивает безопасные способы обращения со знакомыми предметами ближайшего окружения; Ребёнок охотно включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности; ближайшего окружения, задает вопросы констатирующего и проблемного характера; **Средний возраст-к 5-ти годам**. Ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности; Ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность; Ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания; Ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации; Ребёнок выполняет самостоятельно правила общения со взрослым, внимателен к его словам и мнению, стремится к познавательному, интеллектуальному общению со взрослыми: задает много вопросов поискового характера, стремится к одобряемым формам поведения, замечает ярко выраженное эмоциональное состояние окружающих людей, по примеру педагога проявляет сочувствие; Ребенок без напоминания взрослого здоровается и прощается, говорит «спасибо» и «пожалуйста»; Ребёнок демонстрирует стремление к общению со сверстниками, по предложению педагога может договориться с детьми, стремится к самовыражению в деятельности, к признанию и уважению сверстников; Ребенок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни; Ребёнок самостоятелен в самообслуживании; **Старший возраст – к 6-ти годам.** Ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности,

	проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха; Ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений; Ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру; Ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов; Ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих; Ребёнок настроен положительно по отношению к окружающим, охотно вступает в общение со взрослыми и сверстниками, проявляет сдержанность по отношению к незнакомым людям, при общении со взрослыми и сверстниками ориентируется на общепринятые нормы и правила культуры поведения, проявляет в поведении уважение и привязанность к родителям (законным представителям), демонстрирует уважение к педагогам, интересуется жизнью семьи и ДОО; Ребёнок способен различать разные эмоциональные состояния взрослых и сверстников, учитывает их в своем поведении, откликается на просьбу помочь, в оценке поступков опирается на нравственные представления; Ребёнок проявляет активность в стремлении к познанию разных видов труда и профессий, бережно относится к предметному миру как результату труда взрослых, стремится участвовать в труде взрослых, самостоятелен, инициативен в самообслуживании, участвует со сверстниками в разных видах повседневного и ручного труда; Ребёнок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности, демонстрирует умения правильно и безопасно пользоваться под присмотром взрослого бытовыми предметами и приборами, безопасного общения с незнакомыми животными, владеет основными правилами безопасного поведения на улице; Ребёнок регулирует свою активность в деятельности, умеет соблюдать очередность и учитывать права других людей, проявляет инициативу в общении и деятельности, задает вопросы различной направленности, слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности, способен к произвольным действиям; **На этапе завершения освоения программы – дошкольный возраст.** У ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества; Ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими; Ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены; Ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности; Ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; Ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности; Ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта; Ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в

	двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его; Ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям; Ребёнок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками; Ребёнок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить со сверстниками; старается разрешать возникающие конфликты конструктивными способами; Ребёнок способен понимать свои переживания и причины их возникновения, регулировать свое поведение и осуществлять выбор социально одобряемых действий в конкретных ситуациях, обосновывать свои ценностные ориентации; Ребёнок стремится сохранять позитивную самооценку; Ребёнок проявляет положительное отношение к миру, разным видам труда, другим людям и самому себе; У ребёнка выражено стремление заниматься социально значимой деятельностью; Ребенок способен откликаться на эмоции близких людей, проявлять эмпатию (сочувствие, сопереживание, содействие); Ребёнок способен к осуществлению социальной навигации как ориентации в социуме и соблюдению правил безопасности в реальном и цифровом взаимодействии; Ребёнок способен решать адекватные возрасту интеллектуальные, творческие и личностные задачи; применять накопленный опыт для осуществления различных видов детской деятельности, принимать собственные решения и проявлять инициативу; **Педагогическая диагностика индивидуального развития детей** проводится педагогом в произвольной форме на основе малоформализованных диагностических методов: -наблюдение - применение специальных диагностических ситуаций. Проводится 2 раза в год (сентябрь – май).

1.2. Учебный план на 2025-2026 учебный год

Образовательные области	Непрерывная образовательная деятельность	Количество часов в неделю/год по группам				
		Первая младшая группа (2-3 года)	Вторая младшая группа (3-4 лет)	Средняя группа. (4-5лет)	Старшая группа (5-6лет)	Подготовительная группа (6-7лет)
Физическое развитие	Физическая культура	3/108	3/108	3/108	3/108	3/108

2.Содержательный раздел программы

Содержание	Задачи образовательной программы	Двигательная деятельность	Оборудование
Ранний возраст 2-3 года			
Педагог формирует умение выполнять общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое). Педагог формирует умение выполнять основные движения. координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку.	Обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползанье, лазанье, ходьба, бег, прыжки),общеразвивающие музыкально-ритмические упражнения. Развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве. Формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям. Поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах. Укреплять здоровье детей средствами физического воспитания. Формировать культурно гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.	**Основные движения:** -Бросание, катание, ловля скатывание мяча по наклонной доске; -прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1- 1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м. **Ползание и лазанье** ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 - 30 см; ползание на животе, на четвереньках по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30 - 40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с	1 Автомобили (крупного размера) 2 Автомобили (среднего размера) 3 Адаптационный набор 4 Альбом с наглядными заданиями для пальчиковой гимнастики 5 Большой настольный конструктор деревянный с неокрашенными и цветными элементами 6 Браслет на руку с 4-мя бубенчиками 7 Бубен маленький 8 Бубен средний 9 Горки (наклонные плоскости) для шариков (комплект) 10 Деревянная двухсторонняя игрушка с втулками и молоточком для забивания

Поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки. В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.		нее произвольным способом. Ходьба: стайкой за перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); врассыпную направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки **Бег** – стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; – между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см); – за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; – непрерывный в течение 20-30 - 40 секунд; – медленный бег на расстояние 40 - 80 м. **Прыжки:** на двух ногах на месте (10 - 15 раз); с продвижением вперед, через 1 - 2 параллельные линии (расстояние 10 - 20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 - 30 см); вверх, касаясь находящегося выше поднятых рук ребенка на 10 - 15 см. Упражнения в равновесии: **Ходьба:** по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м);	11 Деревянная игрушка с желобами для прокатывания шарика 12 Деревянная игрушка с отверстиями и желобом для забивания молоточком и прокатывания шариков 13 Деревянная основа с повторяющимися образцами с различным количеством отверстий 14 Деревянная основа с размещенными на ней неподвижными изогнутыми направляющими со скользящими по ним фигурными элементами и подвижными фигурками персонажей (различной тематики) 15 Домино с тематическими изображениями, включая тактильное - комплект 16 Доска с прорезями для перемещения

		по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10 - 15 см); ходьба по извилистой дорожке (2 - 3 м), между линиями; Подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; Кружение на месте. **ОРУ** 1) Упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад; 2) Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребенку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине; 3) Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и	

		гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое; 4) Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание "пружинка", приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения. Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке. Педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх. Помогает самостоятельно Передавать простейшие Действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное. **Формирование основ здорового образа жизни.** Педагог формирует у детей полезные	

		привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены). Поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду. Способствует формированию положительного отношения закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.	
Младший возраст 3-4 года			
Педагог формирует умение: – организованно выполнять строевые упражнения, – находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Педагог формирует умение организованно выполнять по показу – общеразвивающие,	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.	**Бросание, ловля, метание.** – 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* подбрасывание мяча вверх и ловля его; – бросание мяча о землю и ловля его;	Мячи резиновые разных размеров (20 – 22, 14 - 16, 8 – 12 см). 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,

музыкально - ритмические упражнения; – создает условия для активной двигательной деятельности и – положительного эмоционального состояния детей. 1 Педагог воспитывает/ формирует – умение слушать и следить за показом, – умение выполнять предложенные задания сообща, действуя, в общем, для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре. Педагог продумывает и организует активный отдых Приобщает детей к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, Приобщает детей к здоровому образу жизни. Формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает	Развивать психофизические качества, – ориентировку в пространстве, – координацию, – равновесие, – способность быстро реагировать на сигнал. Формировать интерес и положительное отношение к – занятиям физической культурой и – активному отдыху, – воспитывать самостоятельность. Укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, – создавать условия для формирования правильной осанки, – способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности. Закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни Педагог формирует умение: – организованно выполнять строевые упражнения, – находить свое место при совместных построениях,	бросание и ловля мяча в парах бросание мяча вверх и о землю и ловля его* бросание мяча воспитателю и ловля его обратно* - перебрасывание мяча, стоя парами лицом друг другу;** перебрасывание мяча через сетку; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога – 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; **Ползание, лазанье** ползание на четвереньках на расстояние 4 - 5 - 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); ползание по гимнастической скамейке за катящимся мячом проползание на четвереньках под 3- 4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м) ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; -подлезание под дугу, не касаясь руками пола; **Ходьба** ходьба в заданном направлении –	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. 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. Гимнастическая скамейка длиной 4 м и высотой 30 см.

полезные для здоровья привычки.	передвижениях. Педагог формирует умение организованно выполнять по показу – общеразвивающие, музыкально - ритмические упражнения; – создает условия для активной двигательной деятельности и – положительного эмоционального состояния детей. 1 Педагог воспитывает/ формирует – умение слушать и следить за показом, – умение выполнять предложенные задания сообща, действуя, в общем, для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре. Педагог продумывает и организует активный отдых Приобщает детей к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, Приобщает детей к здоровому образу жизни.	небольшими группами, – друг за другом, – парами друг за другом - 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, перешагивая предметы - ходьба в разных направлениях; -ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше) - ходьба по наклонной доске - ходьба в чередовании с бегом; **Бег** -бег группами и по одному за направляющим, врассыпную, со сменой темпа; - бег по кругу, в парах; - бег по кругу, держась за руки - бег, оббегая предметы, между двух или вдоль одной линии; - бег со сменой направления, с остановками; -бег мелким шагом; -бег на носках; -бег в чередовании с ходьбой; - бег убегание от ловящего, ловля убегающего; - бег в течение 50 - 60 сек; - быстрый бег 10 - 15 м; - медленный бег 120 - 150 м -перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую; **Прыжки** - прыжки на двух и на одной ноге; - прыжки на месте,	Навесные мишени размером 60 х 60 см с зацепами. 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. 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. Кегли большие и малые, флажки цветные, ленты цветные с палочками и без палочек короткие и длинные, султанчики, платочки разноцветные 20х20 см. Гимнастические

	Формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.	прыжки, продвигаясь вперед на 2 - 3 м; -прыжки через линию, (вперед и, развернувшись, 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); - спрыгивание (высота 10 - 15 см), 3.1.6. Упражнения в равновесии 3-4 - 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 гимнастической скамье ходьба с перешагиванием рейки лестницы, лежащей на полу ходьба по шнуру, плоскому обручу, лежащему на полу, приставным шагом; -ходьба по ребристой доске; - ходьба по наклонной доске; - кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны. **Общеразвивающие**	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.). Трехколесные и двухколесные велосипеды, самокаты. Санки, лыжи.

		упражнения 1. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса поднимание и опускание прямых рук вперед; основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; 3.2.2. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени наклоны вперед и в стороны повороты со спины на живот и обратно сгибание и разгибание ног из положения сидя поднимание и опускание ног из положения лежа 3.2.3. Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях - сгибание и разгибание ног; - отведение ноги вперед, в сторону, назад; - поднимание на носки и опускание на всю ступню; приседание поднимание на носки выставление ноги вперед, в сторону, назад; - 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) 3.3. Ритмическая гимнастика 3.3.1. Музыкально-ритмические упражнения, 3-4 - разученные на музыкальных занятиях?????????, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: 3.3.2. Рекомендуемые упражнения 3-4 ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; - поочередное выставление ноги - вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение; - имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее) 3.3.3. Строевые упражнения 3-4 Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам.	

		Перестроение в колонну по два, врассыпную. Смыкание и размыкание обычным шагом. Повороты направо и налево переступанием. 4 Подвижные игры Педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает). 6 Спортивные упражнения 3-4 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. 6.1. Катание на санках 3-4	

		по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки. 6.2. Ходьба на лыжах: 3-4 по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием. 6.3. Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: 3-4 Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево. 5 Формирование основ здорового образа жизни Педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; Формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья Напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила.	
Средний возраст			
Средний возраст Педагог формирует и закрепляет : – двигательные умения и навыки, – развивает	Обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения,	**Бросание, ловля, метание.** – прокатывание мяча между* линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли,	Мячи резиновые разных размеров (20 – 22, 14 - 16, 8 – 12 см). Палки гимнастические 75 - 80 см и 40 - 55 см, палки-шесты для

психофизические качества при: – выполнении упражнений основной гимнастики, – а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает: – точно принимать исходное положение, – показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, – укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, Педагог воспитывает/ формирует : – умение слышать и выполнять указания, – умение ориентироваться на словесную инструкцию; Поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений Поддерживает стремление соблюдать правила в подвижной игре; поощряет	общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр. Формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), – ориентировку в пространстве – развивать координацию, – меткость, Воспитывать – волевые качества, самостоятельность, – стремление соблюдать правила в подвижных играх, – проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений. Продолжать формировать интерес и положительное отношение к – физической культуре и – активному отдыху, – формировать первичные представления об отдельных видах спорта. Укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, – формировать правильную осанку,	расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; – подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд; – бросание и ловля мяча в паре; – бросание мяча двумя руками из- за головы стоя; – бросание мяча двумя руками из- за головы сидя; - бросание вдаль отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу в кругу; перебрасывание мяча через сетку; - прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; - прокатывание обруча друг другу в парах; -попадание мячом в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м. ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями ползание на четвереньках по наклонной доске по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	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. 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. Наклонная доска с зацепами длиной

проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству. Начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, Формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни. Формирует и закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья. Воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.	– повышать иммунитет средствами физического воспитания. Формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности Педагог формирует и закрепляет : – двигательные умения и навыки, – развивает психофизические качества при: – выполнении упражнений основной гимнастики, – а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает: точно принимать исходное положение, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, Педагог воспитывает/ формирует : – умение слышать и выполнять указания, – умение ориентироваться на	проползание в обручи, под дуги ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки, -подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком. 4-5 ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа движения - ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне приставным шагом вперед и по шнуру; - ходьба в противоположную сторону; - ходьба со сменой ведущего - ходьба, перешагивая предметы; - ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой" - ходьба в сторону, назад, на месте; - ходьба с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной). - ходьба по наклонной доске с выполнением заданий - ходьба в чередовании с бегом, прыжками; - ходьба приставным шагом вперед, с остановкой по сигналу 4-5 - бег в колонне по одному,	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. Навесные мишени размером 60 х 60 см с зацепами. 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. 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.

	словесную инструкцию; Поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений Поддерживает стремление соблюдать правила в подвижной игре; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству. Начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, Формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.	высоко поднимая колени; - бег на месте; - бег в парах; - бег по кругу, держась за руки; - бег, оббегая предметы - 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. - 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 2х5 -перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на – 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 двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м; - 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	Кегли большие и малые, 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. Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски, верёвки, ленточки и т.п.). Трехколесные и двухколесные велосипеды, самокаты. Санки, лыжи.

		40-50 см.) Материалы подготовлены экспертной группой педагогов Центрального - спрыгивание со скамейки (высота 15-20 см) - прыжки стараясь достать предмет, подвешенный над головой; - выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; - попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; 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 (с перешагиванием предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба с перешагиванием рейки лестницы, лежащей на полу ходьба по шнуру с мешочком на ладони вытянутой вперёд на ладони руки;** ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; - кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны. основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх,	

		назад, за спину, на пояс, перед грудью); основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, перекладывание предмета из одной руки в другую сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; -повороты головы вправо и влево, наклоны головы 3.2.2. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: 4-5 - 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, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя сгибание и разгибание ног из положения сидя поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках 3.2.3. Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: 4-5 поднимание и опускание ног, согнутых в коленях - отведение ноги вперед, в сторону, назад; - поднимание на носки и	

		опускание на всю ступню; приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; выставление ноги на пятку (носок); махи ногами; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место. - 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) 3.3.1. Музыкально-ритмические упражнения, - разученные на музыкальном занятии??????????, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. ритмичная ходьба и бег под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, - выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, - повороты, поочередное "выбрасывание" ног - 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; движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками. 4-5 Построение в колонну по одному, по два, по росту, 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. Размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без них. Повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении. Педагог продолжает: - закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, - поощряет желание выполнять роль водящего, – развивает пространственную ориентировку, – самостоятельность инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников.	

		Приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей (придумывание и комбинирование движений в игре). 4-5 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 4-5 подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг 4-5 скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступающим шагом" и "полуелочкой". Катание на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью 4-5 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. 4-5	

		Способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья Уточняет п редставления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него 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). Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.	
Старший возраст			
Педагог формирует, закрепляет и совершенствует: – двигательные умения и навыки, – развивает психофизические качества, – обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, – поддерживает детскую инициативу. Поощряет стремление выполнять упражнения	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. Развивать психофизические качества, – ориентировку в пространстве, – равновесие, – координацию,	прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); – прокатывание набивного мяча; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд; - 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;** отбивание мяча об пол на месте 10раз перебрасывание мяча из одной руки в другую; – перебрасывание мяча друг	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. Обручи

технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой. Закрепляет умение осуществлять – самоконтроль за соблюдением техники выполнения упражнений; – самоконтроль – оценку качества выполнения упражнений другими детьми; Закрепляет умение осуществлять – самоконтроль за соблюдением техники выполнения упражнений; – самоконтроль – оценку качества выполнения упражнений другими детьми; Создает условия для – освоения элементов спортивных игр, – использует игры-эстафеты; Поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в	– мелкую моторику, – точность и меткость. Воспитывать – самоконтроль и самостоятельность, – проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, – соблюдать правила в подвижной игре, – взаимодействовать в команде. Воспитывать – патриотические чувства и – нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, – формах активного отдыха. Продолжать развивать интерес к – физической культуре, – формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов. Укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, – формировать правильную осанку, – повышать иммунитет средствами физического воспитания. Расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих,	другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; – перебрасывание мяча через сетку ведение мяча 5 - 6 м; прокатывание обруча, бег за ним и ловля; -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. 5-6 -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 на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; проползание под скамейкой; -ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом. переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне **1-2 рейки.** -переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в	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. 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

подвижных играх: – поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; – поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги. с соответствующей тематикой Способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни. Формирует и закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.	оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха. 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.	туннеле; -лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); 5-6 ходьба обычным шагом, в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты. - 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, чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", без ориентиров. - ходьба с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной). - ходьба по наклонной доске с выполнением заданий - ходьба в чередовании с бегом, прыжками; - ходьба приставным шагом вперед, с остановкой по сигналу -бег в колонне по одному "змейкой", бег с пролезанием в обруч; - бег, высоко поднимая колени; - бег группами, оббегая предметы; -бег между расставленными	1.5 м и шиной 20 см. Гимнастическая скамейка длиной 4 м и высотой 30 см. Стойки для прыжков в высоту 150 - 170 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. Кубики пластмассовые разного цвета с гранями размером 3х3, 5х5, 6х6 см. Кирпичики с размером основания 25х20, 20х15,

		предметами; - бег в заданном темпе; -бег мелким шагом и широким шагом; -бег на носках; -бег с ловлей и увертыванием, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; - 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 х 10 м, 3 х 10 м; - пробегание на скорость 20 м; - бег с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; - бег под вращающейся скакалкой; 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 двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м; - прыжки на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м; - 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 с высоты (высота 20-25 см) в обозначенное место;	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 упражнений в равновесии размером 12х18 и 15х18 и массой 400 – 500 г. 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. Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски, верёвки, ленточки и т.п.). Наборы для игры в бадминтон и в городки. Двухколесные велосипеды, самокаты. **Санки. Лыжи.**

		- впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; - прыжки в высоту с разбега; - прыжки в длину с разбега. - подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза; - подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз; - 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 скакалку. 5-6 ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; - поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; - пробегание по скамье; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по шнуру с песочным мешочком на голове*** -ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой гимнастической скамейки 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; приседание после бега на носках, руки в стороны; - кружение парами, держась за руки; - "ласточка". 3.2.1. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса 5-6 - поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно - 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; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); перекладывание предмета из одной руки в другую впереди /перед собой и сзади себя /за спиной хлопки впереди / перед собой и сзади себя / за спиной ; махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя сжимание и разжимание кистей 5-6 - 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, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине поднимание ног из исходного положения лежа на спине 3.2.3. Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: 5-6 поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре приседание, обхватывая колени руками; совершенствование ранее приобретённых навыков** захватывание предметов ступнями и Материалы подготовлены экспертной группой педагогов Центрального раойна: Аслановой А.В., Поповой С.А., Семёновой М.А., Тимофеевой М.В. (сетевое сообщество наставников пальцами ног и перекладывание их с места на место - 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) 5-6 - 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. 5-6 ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах - 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, - выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, - повороты, поочередное "выбрасывание" ног различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); 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. 5-6 Построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. 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. Размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны. Повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком. 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 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. 5-6 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 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 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. Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом. 5-6 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. 5-6 по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки 5-6 по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо "ступающим "полуелочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения. Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с	

		развоpотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения. **Формирование здорового образа жизни** 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 продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). 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. 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	
Подготовительный к школе возраст			
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. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать	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 (точность, меткость, глазомер, мелкая моторика), – ориентировку в пространстве, – самоконтроль, – самостоятельность, – творчество. Поощрять – соблюдение правил в подвижной игре,	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 в прыжке** -бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; – перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; – - перебрасывание мяча через сетку ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; -ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому); совершенствование владения обручем* – метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; – метание вдаль,	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. 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 -

инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль давать оценку качества выполнения упражнений. Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в – самостоятельной деятельности; – на занятиях гимнастикой; – самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры; – общеразвивающие упражнения; – комбинировать их элементы, импровизировать. Поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, Способствует формированию навыков безопасного поведения в Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет	– проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, – партнерское взаимодействие в команде. Воспитывать – патриотизм, – нравственно-волевые качества и – гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха. Формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, – поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, – расширять представления о разных видах спорта. Сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, 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	– метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; 6-7 -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), ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; -ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и ползание на четвереньках по скамейке назад; 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, – 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 ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом,	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. 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. Гимнастическая скамейка длиной 4 м и высотой 30 см. Стойки для прыжков в высоту 150 - 170 см. Навесные мишени размером 60 х 60 см с зацепами. Навесные баскетбольные

представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях Формирует и закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья. Воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.	деятельности и при проведении 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.	спиной вперед; -ходьба выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; -ходьба в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях; - ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, на внешней - 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, чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", без ориентиров. - ходьба с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной). - ходьба по наклонной доске с выполнением заданий - ходьба в чередовании с бегом, прыжками; - ходьба приставным шагом вперед, с остановкой по сигналу бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками -бег, перешагивая рейки и другие невысокие препятствия** - 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	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. 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 упражнений в равновесии размером 12х18 и 15х18 и массой 400 – 500 г. Кегли большие и

		от ловящих; - 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 3х10 м; - бег наперегонки; - бег по пересеченной местности; - бег 10 м с наименьшим числом шагов; - бег с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; - бег со скакалкой; бег в сочетании с прыжками; - бег, высоко поднимая колени, стараясь коснуться 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); 6-7 прыжки на месте и с поворотом кругом; прыжки смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; подпрыгивания глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; - прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4	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. Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски, верёвки, ленточки и т.п.). Наборы для игры в бадминтон и в городки. Ракетки, мячи и сетка для настольного тенниса. Двухколесные велосипеды, самокаты. Футбольные ворота, хоккейные клюшки, шайбы. Санки, лыжи.

		м; - прыжки на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м; - прыжки, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в - 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 впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование - подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, - прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без - 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. 6-7 педагог способствует	

		совершенствованию двигательных навыков детей; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; 13 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 по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; - 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 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 - поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх 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; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); перекладывание предмета из одной руки в другую впереди /перед собой и сзади себя /за спиной хлопки впереди / перед собой и сзади себя / за спиной ; махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя махи и рывки руками сжимание пальцев в кулак и разжимание; повороты головы вправо и влево, наклоны головы* наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине	

		поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре приседание, обхватывая колени приседания у стены (затылок, руками; лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); совершенствование ранее приобретённых навыков** - махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; - выпады вперед и в сторону захватывание предметов ступнями и - 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, - комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической	

		гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. 6-7 - танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, - 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 выбрасывание ног - вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад в сторону, кружение, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); 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. 6-7 Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге. 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. Размыкание и смыкание приставным шагом. Повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки. Подвижные игры. 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. 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 Спортивные игры 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, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с	

		полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. 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: 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: 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, Спортивные упражнения. 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. Катание на санках. игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость. Ходьба на лыжах: 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: Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость. 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. Формирование основ здорового образа жизни Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; 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. 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. Расширять представления о разных видах спорта (санный спорт, борьба, 24 теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов	

Календарно-тематическое планирование.

1-я младшая группа.

Месяц	Основные задачи совместной деятельности с детьми							Формы работы
	Темы/ направления деятельности							
	Построения, перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Равновесие	Ползание, лазание	Школа мяча	Подвижные игры	
Сентябрь	Диагностика, мониторинг, наблюдение							НОД
Октябрь	Учить передвигаться небольшими группами в направлении к предметам, не задевая друг друга и не сталкиваясь.	Побуждать проявление наиболее целесообразных и удобных для каждого ребёнка движений.	Ознакомить с разными видами прыжков и правильным их выполнением.	Упражнять в ходьбе по прямой дорожке, ограниченной линиями.	Побуждать использовать правильные способы переползания от цели к цели.	Дать детям общее представление о движениях в играх и упражнениях с мячами. Учить брать, держать и переносить мяч 2-мя руками.	«По ровненькой дорожке» «Улитки», «Кто добросит до ведёрка», «Попади в стену».	НОД
Ноябрь	Учить строиться «паровозом»; Передвигаться не наталкиваясь друг на друга.	Следить за правильным положением головы и туловища при ходьбе и беге; Ознакомить с разными видами ходьбы (на носках, на пятках).	Обучать отталкиваться двумя ногами вместе, энергично помогая себе руками.	Учить ходьбе по доске, положенной на землю; - и ходьбе по наклонной доске (наклон 15-20см.)	Упражнять в ползании в различных направлениях.	Обучить детей энергично отталкивать от себя мяч в определенном направлении.	«Зашагали ножки», «Черепашки», «Цветочек «Доброс до корзины»	НОД
Декабрь	Учить строится парами, пробовать строить круг.	Упражнять в правильной ходьбе и беге не шаркая и не волоча ноги.	Учить перепрыгивать через линию двумя ногами.	Упражнять в перешагивании различных предметов	Осва-вать различные способы перелезания через гимн. скамейку.	Упражнять в бросании и ловле мяча на расстоянии –1 м.	«Перепрыгни ручеёк», «Зайки на полянке», «Прокати мяч»,«Попади в цель».	НОД

Январь	Закреплять навык построения «паровозом».	Формировать умение смотреть прямо перед собой при ходьбе; совершенствовать умения и навыки пространственной ориентировки.	Опробовать различные способы запрыгивания и выпрыгивания из кругов, обручей и т.д.	Приучать детей подниматься на пособие, сходить с него, проходить по нему смело и уверенно.	Осваивать различные способы залезания на гимн. стенку.	Осваивать правильные способы перекатывания мяча. -упражнять в броске малого мяча одной рукой в горизонтальную цель.	«Достань до веточки», «Курочка-наседка», «Поймай мяч», «Попади в цель».	НОД
Февраль	Закреплять навык хождения парами, - учиться строить круг.	Закреплять навык правильной ходьбы и бега по прямой, в заданном направлении,между предметами.	Начать разучивать прыжки с места в длину, осваивая движение в целом.	Закреплять правильную постановку ног (попеременно) при ходьбе по гимн. скамейке	Упражнять в ползании по гимн. скамейке	Упражнять в бросании и ловле мяча на расстоянии –1 м.	««Мы по камушкам идём», «Поймай хвостик», «Кто выше бросит мяч», « Попади в цель».	НОД
Март	Совершенствовать навык передвижения друг за другом «паровозом» и в парах.	Закреплять навык ходьбы на носках, на пятках, высоко поднимая ноги.	Упражнять в правильном отталкивании и приземлении при прыжке в длину.	Осваивать различные способы хождения по шнуру (на носках, на пятках, правым и левым боком).	Осваивать различные способы залезания на гимн. стенку.	Опробовать броски малого мяча из разных положений (из-за головы, снизу	«Перепрыгни ручеёк», «Зайки на полянке», «Прокати мяч», «Попади в цель».	НОД
Апрель	Совершенствовать навык передвижения друг за другом «паровозом» и в	Учить реагировать на сигнал к началу (прекращению) движения переходу	Упражнять в правильном отталкивании и приземлении при прыжке	Обучать удерживанию равновесия во время стойки на одной ноге и	Упражнять в пропол-зании сквозь препятствие (тоннель).	Стимулировать броски мяча правой и левой рукой попеременно.	««Мы по камушкам идём», «Поймай хвостик», «Кто выше бросит мяч», « Попади в	НОД

	парах.	от ходьбы к бегу.	вверх.	после медленного кружения на месте.			цель».	
Май	Диагностика, мониторинг, наблюдение							НОД
Июнь	Летний оздоровительный период. Подвижные игры. Ритмические упражнения.							НОД
Июль	Летний оздоровительный период. Подвижные игры. Ритмические упражнения.							НОД
Август	Летний оздоровительный период. Подвижные игры. Ритмические упражнения.							НОД

Вторая младшая группа

Месяц	Основные задачи совместной деятельности с детьми							Формы работы
	Темы/ направления деятельности							
	Построения, перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Равновесие	Ползание, лазание	Школа мяча	Подвиж-ные игры	
Сентябрь	Диагностика, мониторинг, наблюдение							НОД
Октябрь	Тренировать построение в шеренгу с перестроением в круг.	Учить ходить и бегать со свободными естественными движениями рук, не сутулясь и не опуская головы.	Упражнять в прыжках на 2-х ногах на месте, обучать прыжку ноги врозь-ноги вместе.	Упражнять в последовательном перешагивании через несколько препятствий, положенных на расстоянии 20 см.; - освоить ходьбу по тонкой, извилистой дорожке.	Овладеть правильным способом подползания под веревку высотй 30-40см.; обучить переползанию через бревно, лежащее на полу.	Опробовать метание малого мяча правой и левой рукой; познакомитьс правильными способа-ми броска большого мяча снизу вперед вверх («из под юбки»); - опробовать бросок большого мяча 2-мя руками через веревку.	«Воробушки и автомобиль»; «Кот и мыши»; «Попади в цель» «Игра в мяч в парах»;	НОД

Ноябрь	Тренировать построение в колонну с перестроением в пары.	Побуждать ходить легче не шаркая и не косолапя. -приучать бегать в коллективных построениях.	Упражнять в прыжках ноги вместе с продвижением вперёд, готовить к прыжкам на1-й ноге, перепрыгивание с ноги на ногу.	Осваивать ходьбу и бег по прямой дорожке (длина 2,5-3м., ширина 25-20см.; упражнять в ходьбе по доске (ширина 20см.)	Научить правильному захвату рейки руками на шведской стенке и правильной постановке ног; опробовать залезание на гимн. стен-ку на 2-3 рейки и слезание с нее.	Побуждать правильно (вперёд-вверх) бросать малый мяч одной рукой через веревку; - осваивать прокатывание мячей друг другу с расстояния 1,5-2 м. в положении сидя;	«Воробушки и кот»; «Пузырь» ; «Попади в мяч»; «Цветочек».	НОД
Декабрь	Тренировать построение в шеренгу с перестроением в круг.	Упражнять в ходьбе с заданиями воспитывать умение согласовывать действия ноги рук друг с другом при беге.	Обучать прыжку с места вверх, Опробовать прыжок в глубину с высоты 15-20 см.	Упражнять в ходьбе по извилистой дорожке на носках и пятках; -овладеть правильным способом перешагивания через лежащие на земле предметы расстояние между ними 20-25 см.	Овладеть разными способамипропол - зания под гимн. скамейкой; упражнять в проползании по дорожке между 2-х линий лицом и спиной вперед.	Упражнять вметаниим алого мяча в даль правой, левой рукой. - опробовать бросок мяча 2-мя руками из-за головы; -бросок мяча 2-мя руками от груди.	«Птички летают»; «Мой веселый звонкий мяч»; «Попади в цель»; «Упражнения с мячом в парах».	НОД
Январь	Тренировать построение в колонну с перестроением в пары.	Упражнять в перешагивании различных предметов для увеличения амплитуды	Упражнять в прыжках на месте ноги вместе; - тренировать прыжок в длину с	Упражнять в ходьбе по гимн. скамейке; -наклоны на гимн. скамейке.	Осваивать правильное влезание на гимнастическую стенку на 1-2 рейки и слеза-	Упражнять в метании вдаль предметов разного веса; осваиватьм етание вдаль мешочка с песком.	«Зайка беленький сидит»; «Солнышко и дождик»; «Попади в воротца»;	НОД

		шага. -упражнять в беге с остановками для развития внимания	места.		ние с нее.		«Мяч в кругу».	
Февраль	Тренировать построение в шеренгу с перестроением в круг.	Осваивать ходьбу по кругу при помощи пространственных ориентиров. Постепенно увеличивать расстояние для медленного бега.	Упражнять в прыжках ноги вместе с продвижением вперёд, опробовать прыжок на1-й ноге.	Упражнять в последовательном перешагивании через несколько препятствий, положенных на расстояние 20 см. правым, левым боком; - освоить ходьбу по тонкой, извилистой дорожке правым, левым боком.	Научить разным способам подползания под веревку высотй 30-40см.; упражнять в переползании через бревно, лежащее на полу.	Упражнять в метании малого мяча правой и левой рукой вдаль; осваивать правильные способы броска большого мяча снизу вперед вверх («из под юбки»; - осваивать бросок большого мяча 2-мя руками через веревку.	«Воробушки и автомобиль»; «Кот и мыши»; «Попади в цель» «Игра в мяч в парах»;	НОД
Март	Тренировать построение в колонну с перестроением в пары.	Обучать согласовывать свои действия в коллективе во время ходьбы и бега.	Упражнять в прыжках с места вверх, тренировать прыжки в глубину с высоты 15-20 см.	Осваивать ходьбу и бег по прямой дорожке (длина 2,5-3м., ширина 25-20см.; -упражнять в ходьбе по доске (ширина 20см.) на носках.	Упражнять в залезании на гимн. стенку на 2-3 рейки и слезании с нее.	Тренировать правильный (вперёд-вверх) бросок малого мяча одной рукой через веревку; - осваивать прокатывание мячей друг другу с расстояния 2-3 м. в поло-	«Воробушки и кот»; «Пузырь» ; «Попади в мяч»; «Цветочек».	НОД

						жении сидя;		
Апрель	Тренировать построение в шеренгу с перестроением в круг.	Опробовать подключить детей к роли ведущего приходьбе и беге по кругу.	Упражнять в прыжках на 2-х ногах на месте, тренировать прыжок ноги врозьноги вместе.	Упражнять в ходьбе по извилистой дорожке; перешагивание через лежащие на земле предметы расстояние между ними 20-25 см.	Тренировать различные способыпроползания под гимн. скамейкой - совершенствовать ползание по дорожке между 2-х линий лицом и спиной вперед.	Упражнять в метании малого мяча в даль правой, левой рукой. - опробовать бросок мяча 2-мя руками из-за головы; -бросок мяча 2-мя руками от груди через верёвку.	«Птички летают»; «Мой веселый звонкий мяч»; «Попади в цель»; «Упражнения с мячом в парах».	НОД
Май	Диагностика, мониторинг, наблюдение							НОД
Июнь	Летний оздоровительный период. Подвижные игры. Ритмические упражнения.							НОД
Июль	Летний оздоровительный период. Подвижные игры. Ритмические упражнения.							НОД
Август	Летний оздоровительный период. Подвижные игры. Ритмические упражнения.							НОД

Средняя группа

Месяц	Основные задачи совместной деятельности с детьми							Формы работы
	Темы/ направления деятельности							
	Построения, перестроение-ния	Ходьба, бег	Прыжки	Равновесие	Ползание, лазание	Школа мяча	Подвиж-ные игры	
Сентябрь	Диагностика, мониторинг, наблюдение							НОД
Октябрь	Закреплять навык самостоятельного построения в шеренгу и в круг	Побуждать овладевать правильными способами ходьбы (ритмично и с хорошей амплитудой. Опробовать сочетание и чередо-	Освоить прыжок вперёд - вверх через предмет высотой 5-10 см. - овладеть правильным способом прыжка с ноги на ногу (не меняя маховой	Упражнять в ходьбе по извилистой дорожке; тренировать перешагивание через препятствия (высота 20-25см).	Обучить правильным способам ползания на четвереньках (проползание) между ножками стула, по пластунски в обруч, расположенный	Упражнять в броске малого мяча одной рукой через веревку Овладение правильными навыкамиброска мяча вверх и попытки ловить его; -броска	«Совушка»; «Скок – поскок»; «Раз,два, три – пли!»;» «Самый тихий мяч».	НОД

		вание бега с другими видами движений	ноги.		вертикально к полу.	мяча об пол и попытки ловит его.		
Ноябрь	Закреплять навык самостоятельного построения в колонну и парами	Формировать правильную осанку, посредством ходьбы с фиксированным положением рук; Улучшать пространственную ориентировку при беге.	Упражнять в прыжках на месте ноги вместе, ноги врозь, одна-вперед , другая назад. – Тренировать прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 м.	Упражнять в ходьбе и беге по узкой прямой дорожке (длина 2,5-3м); -тренировать перешагивания правой , левой ногой через рейки лестницы, лежащей на земле.	Обучить правильным способам лазания по гимн. стенке вверх и вниз, пытаясь применить чередующий шаг.	Упражнять в метании малого мяча вдаль правой и левой рукой (расстояние не менее3-4 м.) – Упражнять в катании мяча в ворота (ширина 40-50 см.); Упражнять в бросках мяча вверх и ловле	«Лиса и кролики»; «Птицы»; «Попади в цель»; «Играем в парах».	НОД
Декабрь	Закреплять навык самостоятельного построения в круг, учиться сужать и расширять его по ко-манде.	Тренировать правильную координацию движения рук при ходьбе меняя темп и виды ходьбы; Развивать равномерность бега.	Опробовать прыжки на месте на правой и левой ноге; упражнятьв прыжках последовательно через 2-3 предмета высотой 5-10 см.	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке; тренировать ходьба по кирпичикам, положенным на расстоянии 15 см. один от другого.	Закреплять навык ползания на четвереньках в сочетании с подползанием под веревку, дугу, палку, поднятые на высоту 40 см. – прямо и боком.	Упражнять в метании в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м. правой и левой рукой с разных позиций; Тренировать катание мяча с попаданием в предметы (расстояние 2-3м.); Опробовать броски мяча в парах с	«Лягушки на болоте»; «Кот и мыши»; «Цельсятточнее»; «Мой весёлый звонкий мяч».	НОД

						расстояния 2-3м.		
Январь	Обучать перестраиваться из одной колонны или шеренги в несколько звений.	Познакомить с техникой приставного шага. Формировать навык активного выноса вперёд и поднимания бедра	Закреплять навык прыжка на месте ноги вместе; - опробовать прыжок в глубину с гимн. скамейки; упражнять в прыжахк в длину с места.	Упражнять в ходьбе по гимн. скамейке с заданием; -наклоны на гимн. скамейке.	Осваиватьвлезание на гимн. стенку и слезание с нее одноимённым способом.	Упражнять в метании в даль предметов разного веса; закреплять навык метания вдаль мешочка с песком	«Птички улетают»; «Воробушки и автомобиль»; «Самый меткий»; «Гусеница».	НОД
Февраль	Совершенствовать навык самостоятельного построения в шеренгу и в круг	Совершенствовать правильные способы ходьбы (ритмично и с хорошей амплитудой. Тренировать сочетание и чередование бега с другими видами движений	Освоить прыжки вперёд-вверх через несколько предмето в высотой 5-10 см. Упражнять в прыжках с ноги на ногу (меняя маховую ногу).	Упражнять в ходьбе по извилистой дорожке разными способам и тренировать перешагивание через повторяющиеся препятствиия (высота 20-25см).	Закреплять правильные способы ползания на четвереньках проползание между ножками стул по пластунски в обруч, расположенный вертикально к полу.	Упражнять в броске малого мяча одной рукой через веревку; - Упражнять в бросках мяча вверх и попытки ловить его; -бросках мяча об пол и попытки ловит его.	«Совушка»; «Скок – поскок»; «Раз,два, три – пли!»;» «Самый тихий мяч».	НОД
Март	Совершенствовать навык самостоятельного построения в колонну и парами	Формировать правильную осанку, посредством ходьбы с фиксированным положением рук; Улучшать пространс	Упражнять в прыжках на месте ноги вместе, ноги врозь с продвижением вперёд, Сочетать прыжки	Упражнять в беге на носках по узкой прямой дорожке (длина 2,5-3м); -тренировать перешагивания через	Овладение правильными способамилазания по гимн.стенке вверх и вниз, пытаясь применить перемен-	Упражнять в метании малого мяча в цель правой и левой рукой (расстояние не менее2-х м.) – Упражнять в катании	«Совушка»; «Скок – поскок»; «Раз,два, три – пли!»;» «Самый тихий мяч».	НОД

		твенную ориентировку при беге.	на 2-х ногах с продвижением вперед с прыжками ноги врозь-ноги вместе.	рейки лестницы, лежащей на земле.	ный шаг.	мяча в ворота (ширина 40-50 см.); Упражнять в бросках мяча вверх и ловле		
Апрель	Совершенствовать навык самостоятельного построения в круг; закреплять навык перестраиваться из одной колонны или шеренги в несколько звений.	Тренировать правильную координацию движения рук при ходьбе меняя темп и виды ходьбы; Развивать равномерность бега.	Упражнять в прыжках на месте на правой и левой ноге; упражнятьв прыжках последовательно через 4-5 предмето в высотой 5-10 см.	Упражнять в ходьбе по гимн. скамейке с заданиями тренировать ходьбупристав-ным шагом по кирпичикам, положенным на расстояние 15 см. один от другого.	Закреплять навык ползания на четвереньках в сочетании с подползанием под веревку, дугу, палку, поднятые на высоту 30 см.	Упражнять в метании в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м. правой и левой рукой с разных позиций; Тренировать катание мяча с попаданием в предметы (расстояние 2-3м.); Опробовать броски мяча в парах с расстояния 2-3м.	«Лягушки на болоте»; «Кот и мыши»; «Цельсятточнее»; «Мой весёлый звонкий мяч».	НОД
Май	Диагностика, мониторинг, наблюдение							НОД
Июнь	Летний оздоровительный период. Подвижные игры. Ритмические упражнения. Игры с элементами спорта. Эстафеты.							НОД
Июль	Летний оздоровительный период. Подвижные игры. Ритмические упражнения. Игры с элементами спорта. Эстафеты.							НОД
Август	Летний оздоровительный период. Подвижные игры. Ритмические упражнения. Игры с элементами спорта. Эстафеты.							НОД

Старшая группа

Месяц	Основные задачи совместной деятельности с детьми							Формы работы
	Темы/ направления деятельности							
	Построения, перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Равновесие	Ползание, лазание	Школа мяча	Подвижные игры	
Сентябрь	Диагностика, мониторинг, наблюдение							НОД

Октябрь	Закреплять навык построения в шеренгу, колонну.	Побуждать к лучшей согласованности движений при ходьбе. Приучать энергично отталкиваться толчковой ногой.	Упражнять в прыжках: ноги врозь - ноги вместе; на правой и левой ноге; с ноги на ногу; в прыжках последовательно через 2-3 предмета высотой 5-10 см.; на 2-х ногах боком (правым, левым); боковым галопом.	Упражнятьв ходьбе по гимн. бревну на носках, руки в стороны; -ходьба по гимн. бревну боком приставными шагами.	Упражнять в пропол-зании на животе под скамейками ; -ползание на животе по скамейке, подтягиваясь на руках.	Упражнять вметании вдаль правой и левой рукой.Трениро-вать ката-ние мяча с попаданием в предметы -катание змейкой между предметами.	«Медведь и пчёлы»; «Кролики»; «Цельсялучше»; «Боулинг».	НОД
Ноябрь	Закреплять умение перестраиваться в звенья. Осваивать ходьбу змейкой.	Способствовать формированию осанки с помощью специальных упражнений для рук при ходьбе.	Упражнятьв прыжках: ноги скрестно - ноги врозь; боком (правым, левым через гимн. палки, лежащие на расстоянии 20-30см: подскоки на месте на 2-х ногах: одна нога вперед, другая назад;	Упражнятьв ходьбе по гимн. бревну на носках руки в стороны; - ходьба по гимн. бревну, перешагивая кубики.	Упражнять в лазании по гимн. стенке с переходом с пролета на пролет приставным шагом вправо и влево.	Упражнять в метании в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3-4м. Тренироватьброски мяча вверх и ловля его 2-мя руками не мене 10 раз подряд; Тренировать отбивание мяча о землю правой (левой)	«Птицы на проводе»; «Пожарные на учениях»; «Весёлый тир»; «Гусеница» .	НОД

						рукой стоя на месте (не менее 10 раз подряд).		
Декабрь	Закреплять умение самостоятельно выстраиваться в 2 и несколько кругов.	Упражнять в ходьбе приставным шагом в сторону, в полуприседе и т.д.	Упражнять в: подскоках на месте с хлопками над головой, за спиной; -ставить руки в стороны, на пояс, к плечам. – в прыжках последовательно через 4-5 предметов высотой 5-10 см.; Тренироть подскоки с продвижением и боковой галоп.	Упражнятьв ходьбе по гимн. бревну на носках; - ходьба по гимн. бревну – мах в сторону.	Тренировать проползание на животе под скамейками змейкой; -ползание по гимн. скамейке на спине, подтягиваясь на руках	Упражнять в метани в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3-4м. Тренировать мяча друг другу: из положения сидя, из положения стоя на коленях.	«Кот и цыплята»; «Пустое место»; «Выше ноги от земли»; «Гонка мячей по кругу».	НОД
Январь	Осваивать расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.	Упражнять в ходьбе семенящим шагом, широким шагом по линиям и т.д.	Упражнять в прыжках на одной ноге, продвигаясь вперед прямо по кругу; В прыжках на возвышение вы-сотой 20 см. с места; В прыжках в глу-	Упражнять в ходьбе по гимн. бревну на носках; - ходьба по гимн. бревну с наклоном ираскладывая и собирая предметы.	Тренировать лазание по гимн. стенке одноименным шагом.	Упражнять в метании вдаль предметов разного веса; -метание вдаль мешочка с песком. Упражнять в отбивании мяч от земли правой-левой	«Охотник и зайцы»; «Ловцы бабочек»; «Найди пару»; «Жужа».	НОД

			бину с высоты 20 см в обозначенное место.			рукой; -бросание 2-мя руками набивного мяча из-за головы		
Февраль	Закреплять навык построения в шеренгу, колонну. Осваивать размыкание «на вытянутые руки»	Закреплять навык энергично отталкиваться толчковой ногой и слаженности работы рук.	Совершенствоваться в прыжках: ноги врозь - ноги вместе; на правой и левой ноге; с ноги на ногу; в прыжках последовательно через 2-3 предмета высотой 5-10 см.; на 2-х ногах боком (правым, левым); боковым галопом	Упражнять в ходьбе по гимн. бревну на носках, руки в стороны; -ходьба по гимн. бревну боком приставными шагами.	Упражнять в прополза нии на животе под скамейками ; -ползание на животе по скамейке, подтягива ясь на руках.	Упражнять в метании вдаль правой и левой рукой.Трениро-вать ката-ние мяча с попаданием в предметы -катание змейкой между предмета ми.	«Медведь и пчёлы»; «Кролики»; «Целься лучше»; «Боулинг».	НОД
Март	Закреплять умение перестраиваться в звенья. Осваивать ходьбу змейкой. Осваивать поворот прыжком.	Способствовать формированию осанки с помощью специальных упражнений с предметами при ходьбе.	Совершенствоваться в прыжках: ноги скрестно - ноги врозь; боком (правым, левым через гимн. палки, лежащие на расстоянии 20-30см: подскоки на месте	Упражнять в ходьбе по гимн. бревну на носках руки в стороны; - ходьба по гимн. бревну, перешагивая кубики.	Упражнять в лазании по гимн. стенке с переходом с пролета на пролет приставным шагом вправо и влево.	Упражнять в метании в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3-4м. – Тренироватьброски мяча вверх и ловля его 2-мя руками не мене 10 раз под-	«Птицы на проводе»; «Пожарные на учениях»; «Весёлый тир»; «Гусеница»	НОД

			на 2-х ногах: одна нога вперед, другая назад.			ряд; Тренировать отбивание мяча о землю правой (левой) рукой стоя на месте (не менее 10 раз подряд).		
Апрель	Закреплять умение самостоятельно выстраиваться в 2 и несколько кругов.	Упражнять в ходьбе приставным шагом в сторону, в полуприседе и т.д. Упражнять в ходьбе семенящим шагом, широким шагом по линиям и т.д.	Совершенствоваться в: подскоках на месте с хлопками над головой, за спиной; -ставить руки в стороны, на пояс, к плечам. – в прыжках последовательно через 4-5 предметов высотой 5-10 см.; Тренироть подскоки с продвижением и боковой галоп.	Упражнять в ходьбе по гимн. бревну на носках; - ходьба по гимн. бревну – мах в сторону.	Тренировать проползание на животе под скамейками змейкой; -ползание по гимн. скамейке на спине, подтягиваясь на руках.	Упражнять в метани в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3-4м. Тренировать броски мяча друг другу: из положения сидя, из положения стоя на коленях.	«Кот и цыплята»; «Пустое место»; «Выше ноги от земли»; «Гонка мячей по кругу».	НОД
Май	Диагностика, мониторинг, наблюдение							
Июнь	Летний оздоровительный период. Подвижные игры. Ритмические упражнения. Игры с элементами спорта. Эстафеты.							
Июль	Летний оздоровительный период. Подвижные игры. Ритмические упражнения. Игры с элементами спорта. Эстафкты.							
август	Летний оздоровительный период. Подвижные игры. Ритмические упражнения. Игры с элементами спорта. Эстафеты.							

Подготовительная группа

Месяц	Основные задачи совместной деятельности с детьми							Формы работы
	Темы/ направления деятельности							
	Построения, Перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Равновесие	Ползание, лазание	Школа мяча	Подвижные игры	
Сентябрь	Диагностика, мониторинг, наблюдение							НОД
Октябрь	Совершенствовать построение в шеренгу, учить команде «Равняйсь», «Смирно. Освоить расчёт на «первый-Второй».	Закреплять навыки правильной ходьбы. Тренировать координацию движений, гибкость стопы, лёгкость походки. Осваивать максимальный вынос колена и маховой ноги при беге. Тренировать подскоки и боковой галоп.	Упражнять в прыжках в глубину с гимн. скамейки; -прыжок в длину с места. - прыжки через обруч. Опробовать прыжки на скакалке. Совершенствовать подскоки, боковой галоп.	Упражнять входьбе по гимн. бревну с заданием: на носках; -на корточках; -на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу вперед и делать под ней хлопок.	Упражнять вползании и по гимн. скамейке, подтягиваясь руками на животе, на спине; в ползании на четверенках животом вверх с опорой на ступни и ладони; в проползании под пролетам и скамеек на животе.	Упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой; в метании в вертикальную цель правой и левой рукой. Тренировать броски мяча вверх и ловлю 2-мя руками (не менее 20 раз подряд); -броски мяча друг другу в разных положениях (стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по турецки, лежа.	«Медведь и пчёлы»; «Выше ноги от земли»; «Весёлый тир», «Мячи по кругу».	НОД
Ноябрь	Совершенствовать построение в колонну и ходьбу «змейкой в колонне по одному и парами.	Освоить ходьбу выпадами вперёд, скрестным шагом, приставным шагом назад. Разучива-	Упражнять в скрестных прыжках; прыжках, высоко поджав ноги; в прыжке в глубину с гимн.	Упражнять в ходьбе по гимн. бревну спиной; Тренировать упражнение «ласточка», стоя перпен-	Совершенствовать лазание по гимн. стенке чередующим шагом ритмично и быстро.	Упражнять в метании в даль на расстояние 6-12м; в метании в движущуюся цель правой, левой рукой. Тренировать отби-	«Совушка»; «Скок – поскок»; «Раз,два, три – пли!»; «Утки и охотники».	НОД

		ние активных движений рук, содействующих повышению скорости бега.	бревна. - прыжки 2-мя ногами через обруч с продвижением вперед. Тренировать прыжки на скакалке.	дикулярно на гимн. бревне;		вание мяча о землю поочередно правой и левой рукой; -броски мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении.		
Декабрь	Совершенствовать построение в круг, несколько кругов. Обучить смыканиям и размыканиприставным шагом в стороны в колоннах.	Тренировать непринуждённость осанки, правильную постановку ног и ритмичность работы рук при ходьбе. Учить придерживаться определённой дистанции. Тренировать координацию и ритмичность бега. Освоить сочетание и чередование бега с другими видами движений.	Упражнять в прыжках на месте ноги врозьноги вместе с продвижением вперед; в прыжках в глубину с гимн. скамейки; В прыжках вверх до предмета. Тренировать прыжки на скакалке 2-мя способами.	Тренировать ходьбу по гимн. бревну с заданием: -на носках; -на корточках -на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу всторону.	Упражнять в ползании по гимн. скамейке, подтягиваясь руками на животе, на спине; -ползании на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони; В проползании под пролетами скамеек на животе по пластунски.	Упражнять в метании в цель из исходных положений стоя на коленях, сидя, лежа; В метании вдаль предметов разного веса; Тренировать броски мяча вверх и ловлю 2-мя руками (не менее 20 раз подряд); Броски мяча друг другу в разных положениях (стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по турецки, лежа. - отбивание мяча о землю (колво за 30сек.	«Пустое место»; «Перепрыгни-проползи»; «Цельсяточнее»; «Гонка мячей в колоннах».	НОД
Январь	Освоить правильный поворот на углу зала во время движений	Тренировать в ходьбе по наклонной доске и скату. Совершен	Упражнять в прыжках вверх на 2-х ногах на месте с поворото	Тренировать ходьбу по гимн. скамейке с заданиием;	Совершенствовать лазание по гимн. стенке, Чередую	Упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой; -метание в	«Найди пару»; «Ловцы бабочек»: «Жужа»; «Выши-балы».	НОД

	Освоить одновременную останов-кугруппы после ходьбы по команде «Стоп».	ствовать бег с изменением направлений.	м кругом; -прыжках вверх из глубокого приседа; -прыжках в глубину с гимн. бревна. - прыжки вверх, смещая ноги влево-вправо; -прыжках на одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой кубик.	-наклоны на гимн. скамейке; -броски и ловля мяча парами, стоя на скамейке.	щимся шагом, спуск на руках-лазание по гимн. стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет.	вертикальную цель правой и левой рукоотбивание мяча о землю поочередно правой и левой рукой в движении; -бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении		
Февраль	Совершенствовать построения в шеренгу, колонну. Освоить расхождение в разные стороны после прохождения середины зала.		Упражнять в прыжках в глубину с гимн. скамейки; -прыжок в длину с места. - прыжки через обруч. Опробовать прыжки на скакалке. Совершенствовать подскоки, боковой галоп.	Упражнять входьбе по гимн. бревну с заданием: на носках; -на корточках; -на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу вперед и делать под ней хлопок.	Упражнять в ползании по гимн. скамейке, подтягиваясь руками на животе, на спине; в ползании на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони; в проползании под пролетам и скамеек на животе	Упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой; в метании в вертикальную цель правой и левой рукой. Тренировать броски мяча вверх и ловлю 2-мя руками (не менее 20 раз подряд); -броски мяча друг другу в разных положениях (стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по турецки,	«Медведь и пчёлы»; «Выше ноги от земли»; «Весёлый тир», «Мячи по кругу».	НОД

						лежа		
Март	Закреплять выполнение команд Равняйсь Смирно, расчёт на первый-второй рассчитайся.	Освоить режим правильного дыхания при беге. Совершенствовать правильные навыки ходьбы.	Упражнять в скрестных прыжках; прыжках, высоко поджав ноги; в прыжке в глубину с гимн. бревна. - прыжки 2-мя ногами через обруч с продвижением вперед. Тренировать прыжки на скакалке.	Упражнять в ходьбе по гимн. бревну спиной; Тренировать упражнение «ласточка», стоя перпендикулярно на гимн. бревне; В ходьбе по шнуру по «медвежьи».	Совершенствовать лазание по гимн. стенке чередующим шагом ритмично и быстро.	Упраж-нять в метании в даль на расстояние 6-12м; в метании в движущуюся цель правой, левой рукой. Тренировать отбивание мя-ча о зем-лю поо-чередно правой и левой рукой; -броски мяча друг другу с хлопком, с пово-ротом, с отскоком от земли, в косом направлении.	«Совушка»; «Скок – поскок»; «Раз,два, три – пли!»; «Утки и охотники».	
Апрель	Совершенствовать построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг и несколько кругов.	Совершенствовать различные виды ходьбы. Тренировать правильную технику бега, обращая внимание на дыхание.	Упражнять в прыжках на месте ноги врозь-ноги вместе с продвижением вперед; в прыжках в глубину с гимн. скамейки; В прыжках вверх до предмета. Тренировать прыжки на скакалке 2-мя способами.	Тренировать ходьбу по гимн. бревну с заданием: -на носках; -на корточках -на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу в сторону.	Упражнять в ползании по гимн. скамейке, подтягиваясь руками на животе, на спине; -ползании на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони; В пропол-зании под пролетами скамеек на животе по пластунски.	Упражнять в метании в цель из исходных положений стоя на коленях, сидя, лежа; В метании вдаль предметов разного веса; Тренировать броски мяча вверх и ловлю 2-мя руками (не менее 20 раз подряд); Броски мяча друг другу в разных положениях (стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя	«Пустое место»; «Перепрыгни - проползи»; «Цельсь точнее»; «Гонка мячей в колоннах».	

						по турецки, лежа. Отбивание мяча о зем-лю (кол-во за 30сек.)		
Май	Диагностика, мониторинг, наблюдение							
Июнь	Летний оздоровительный период. Подвижные игры. Ритмические упражнения. Игры с элементами спорта. Эстафеты.							
Июль	Летний оздоровительный период. Подвижные игры. Ритмические упражнения. Игры с элементами спорта. Эстафеты.							
Август	Летний оздоровительный период. Подвижные игры. Ритмические упражнения. Игры с элементами спорта. Эстафеты.							

Система мониторинга в соответствии с ФГОС ДО осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений в соответствии с реализуемой образовательной программой дошкольного образования.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей: "Физическое развитие",	Наблюдение	2 раза в год	1 месяц	сентябрь май

Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

Месяц	Формы работы	Темы
Сентябрь	Родительское собрание	«Важность физического развития»; «Всё о физкультурной форме».
Октябрь	Оформление стенда	«Как сохранить здоровье».
Ноябрь	Индивидуальные консультации	Профилактика плоскостопия и искривления позвоночника
Декабрь	Индивидуальные консультации	Дыхательные упражнения. Гимнастика для глаз.
Январь	Индивидуальные консультации	Пальчиковая гимнастика.
Февраль	Спортивный праздник с родителями	«День защитника отечества».
Март	Индивидуальные консультации	Закаливание
Апрель	Открытое занятие	Спортивный досуг «Навстречу друг - другу»
Май	Родительское собрание	Подведение итогов учебного года.
Июнь	Индивидуальные консультации	Пропаганда здорового образа жизни.

Июль	Индивидуальные консультации	Профилактика травмоопасности
Август	Индивидуальные консультации	Профилактика травмоопасности

<u>Организационный раздел рабочей программы</u>.

Структура реализации образовательной деятельности

Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Виды деятельности, технологии	Индивидуальный маршрут ребёнка
Занятия физическому развитию - 3 раза в неделю; Спортивные досуги – 1 раз в месяц; Спортивные праздники – 2 раза в год; Дни здоровья –1 раз в месяц. Неделя здоровья – 1 раз в год.	В спортивных уголках групп, на прогулке с выносными атрибутами.	Двигательная активность; Здоровье-сберегающие технологии; Музыкально-ритмические технологии; Фитбол технологии; Соревновательные технологии; Игровые технологии.	Подбор рекомендаций по результатам мониторинга.

Месяц	II Младшая гр.	Средняя гр.	Старшая гр.	Подготовительная гр.
Сентябрь	Полная корзина	Наш осенний урожай	Урожайный год	Дары осени
Октябрь	Почему приходит осень	Осенние приметы	Осенние приметы	Осенние сказки
Ноябрь	Веселый светофор	Осторожно, дорога	Правила ПДД	Правила ПДД
Декабрь	Елочка-красавица	Скоро-скоро Новый год	Зимний карнавал	Волшебная зима
Январь	Зимушка-зима	Зимние забавы	Спортивная зима	Зимние виды спорта
Февраль	Военная техника	Рода войск	Военная полоса препятствий	Веселые старты с родителями
Март	Мамины помощники	Цветы маме	Мамы всякие нужны	Кем быть?
Апрель	Весеннее солнышко	Весенняя капель	Природа весной	Первые росточки

Май	Дачники	Ты расти наш огород	Весеннее солнце	Белые ночи
Июнь	День защиты детей	День защиты детей	День защиты детей	День защиты детей
Июль	Подвижные игры	Подвижные игры	Подвижные игры	Подвижные игры
Август	Подвижные игры	Подвижные игры	Подвижные игры	Подвижные игры

Максимально-допустимая двигательная нагрузка на воспитанников групп.

Группы	Продолжительность занятий
Первая младшая группа	10-15 мин.
Вторая младшая группа	15-20 мин.
Средняя группа	20-25 мин.
Старшая группа	25-30 мин.
Подготовительная группа	30-35 мин.

Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)

Образовательная область, направление образовательной деятельности	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
Физическое развитие	1.Детские подвижные игры народов СССР. А.В.Кенеман, Т.И.Осокина (Москва «Просвещение»1989). 2.Сборник подвижных игр (для работы с детьми 2-7 лет). Э.Я.Степаненкова (Москва «Мозаика-синтез»2012). 3.Подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни. М.Ф.Литвинова(Москва «Линка-Пресс»2005). 4.Движение+движение. В.А.Шишкина (Москва «Просвещение»1992). «Физическая культура в детском саду» Т.И. Осокина «Просвещение» 1986 Образовательная социальная сеть https://nsportal.ru/ Тематические группы в социальной сети https://vk.com/