

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 45  
ПУШКИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
Образовательного учреждения  
Протокол от 30.08.2024 № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом от 29.08.2025 № 123-О

Заведующий



Е.В. Акулич

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

инструктора по физической культуре

Инструктор по физической культуре:  
Смирнова Т.М.

|                                                                                                                                                                                                                                                        |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>                                                                                                                                                                                                                                | <b>4</b>  |
| <b>1.1.Целевой раздел образовательной части</b>                                                                                                                                                                                                        | <b>4</b>  |
| <b>1.1.1.Пояснительная записка</b>                                                                                                                                                                                                                     | <b>4</b>  |
| <b>1.1.1.1.Цели Программы</b>                                                                                                                                                                                                                          | <b>5</b>  |
| <b>1.1.1.2.Задачи Программы</b>                                                                                                                                                                                                                        | <b>5</b>  |
| <b>1.1.1.3.Принципы дошкольного образования, установленные ФГОС ДО и используемые при построении обязательной части Программы</b>                                                                                                                      | <b>5</b>  |
| <b>1.1.1.4. Планируемые результаты освоения/реализации Программы</b>                                                                                                                                                                                   | <b>6</b>  |
| <b>1.1.1.5.Описание подходов к педагогической диагностике достижений планируемых результатов</b>                                                                                                                                                       | <b>8</b>  |
| <b>1.1.1.5.1.Целеполагание,задачи,специфика и регламент педагогической диагностики</b>                                                                                                                                                                 | <b>8</b>  |
| <b>1.1.1.5.2. Организационные подходы к педагогической диагностике</b>                                                                                                                                                                                 | <b>8</b>  |
| <b>1.2.Целевой раздел части, формируемой участниками образовательных отношений</b>                                                                                                                                                                     | <b>9</b>  |
| <b>2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>                                                                                                                                                                                                                         | <b>11</b> |
| <b>2.1. Содержательный раздел обязательной части</b>                                                                                                                                                                                                   | <b>11</b> |
| <b>2.1.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях ФОП ДО и с учетом используемых методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания</b> | <b>11</b> |
| <b>2.1.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.</b>                                      | <b>48</b> |
| <b>2.1.2.1.Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик</b>                                                                                                                                                              | <b>48</b> |
| <b>2.1.2.2. Особенности взаимодействия с семьями обучающихся</b>                                                                                                                                                                                       | <b>48</b> |
| <b>2.1.3. Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей, предусмотренная Программой</b>                                                                                                                 | <b>49</b> |
| <b>2.1.4. Рабочая программа воспитания</b>                                                                                                                                                                                                             | <b>44</b> |
| <b>2.1.4.1. Целевой раздел рабочей программы воспитания</b>                                                                                                                                                                                            | <b>50</b> |
| <b>2.1.4.2. Содержательный раздел рабочей программы воспитания</b>                                                                                                                                                                                     | <b>50</b> |

|                                                                                                                                         |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>2.1.4.3. Организационный раздел рабочей программы воспитания</b>                                                                     | <b>50</b> |
| <b>2.2.Содержательный раздел части, формируемой участниками образовательных отношений</b>                                               | <b>50</b> |
| <b>2.2.1. Реализация парциальных программ</b>                                                                                           | <b>50</b> |
| <b>2.2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы</b>                                                                    | <b>55</b> |
| <b>3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ОТДЕЛ</b>                                                                                                          | <b>59</b> |
| <b>3.1. Организационный раздел обязательной части Программы</b>                                                                         | <b>59</b> |
| <b>3.1.1.Психолого-педагогические условия</b>                                                                                           | <b>59</b> |
| <b>3.1.2.Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды</b>                                                       | <b>59</b> |
| <b>3.1.3.Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания</b> | <b>64</b> |
| <b>3.1.4.Примерный перечень литературных, музыкальных, художественных, анимационных произведений для реализации Программы</b>           | <b>64</b> |
| <b>3.1.5.Кадровые условия реализации</b>                                                                                                | <b>64</b> |
| <b>3.1.6.Режим и распорядок дня в дошкольных группах</b>                                                                                | <b>64</b> |
| <b>3.1.7.Календарный план воспитательной работы</b>                                                                                     | <b>65</b> |
| <b>3.2. Организационный раздел части Программы, формируемой участниками образовательных отношений</b>                                   | <b>65</b> |
| <b>4.Календарное планирование</b>                                                                                                       | <b>66</b> |
| <b>4.1. Календарное планирование в младшей группе</b>                                                                                   | <b>67</b> |
| <b>4.2. Календарное планирование подготовительной к школе группе</b>                                                                    | <b>76</b> |
| <b>5. Перечень литературных источников</b>                                                                                              | <b>86</b> |

## 1.Целевой раздел

### 1.1. Целевой раздел обязательной части

#### 1.1.1. Пояснительная записка

Рабочая Программа (далее – Программа) –это нормативно-управленческий документ, структурная и функциональная единица образовательного пространства, обеспечивающая динамическое единство субъектов педагогического процесса, системы их отношений и условий деятельности.

Данная Программа разработана на основе Образовательной программы дошкольного образования (далее ОП ДО).

Нормативно-правовое сопровождение регулируется ОП ДО.

Образование предполагает единый целенаправленный процесс воспитания и обучения. Воспитание осуществляется в соответствии с Рабочей программой воспитания и Календарным планом воспитательной работы (разработанной на основании Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся).

Воспитание предполагает деятельность, направленную на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации воспитанников на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у воспитанников чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Программа определяет целевые ориентиры, содержание и организацию образовательного процесса для детей дошкольного возраста, в соответствии с требованиями ФГОС ДО и направлена:

- на создание развивающей образовательной среды для детей дошкольного возраста, открывающей возможности для позитивной социализации ребёнка, его всестороннего личностного развития, развития инициативы и творческих способностей, индивидуализации на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соответствующих дошкольному возрасту видах деятельности в условиях совместного образования.

В Программе отражены содержание обучения и воспитания, особенности организации образовательной деятельности и образовательного процесса, учитывающие возраст детей и их образовательные маршруты, направленность групп, а также участие родителей (законных представителей) в реализации Программы.

Срок реализации Программы –сентябрь 2025-август 2026

#### **1.1.1.1. Цели Программы**

**Цель Программы:** 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.

#### **1.1.1.2. Задачи Программы:**

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- 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;
- посторонние (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в т.ч. их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;
- построение современной комфортной развивающей предметно-пространственной среды и обучающего пространства в соответствии с требованиями ФГОС ДО;
- вовлечение всех участников образовательного процесса целью оптимизации содержания образовательного процесса в рамках введения ФГОС ДО

#### **1.1.1.3. Принципы и подходы к формированию Программы**

Принципы и подходы к формированию Программы полностью соответствуют заявленным в ОП ДО

#### **1.1.1.4. Планируемые результаты освоения/реализации Программы**

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению дошкольного образования.

В соответствии с периодизацией психического развития ребенка согласно культурно-исторической психологии дошкольное детство подразделяется на три возраста: младенческий (первое и второе полугодия жизни), ранний (от одного года до трех лет) и дошкольный возраст (от трех до семи лет).

Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения образовательной программы. Обозначенные различия не должны быть констатированы как трудности ребенка в освоении Программы и не подразумевают его включения в соответствующую целевую группу.

#### **Планируемые результаты в раннем возрасте (к трём годам):**

- У ребёнка 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;
- Ребёнок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и тому подобное);
- Ребёнок стремится к общению со взрослыми, реагирует на их поведение;
- Ребёнок понимает и выполняет простые поручения взрослого;
- Ребёнок активно действует с окружающими его предметами, знает названия, свойства и назначения многих предметов, находящихся в его повседневном обиходе.

#### **Планируемые результаты в дошкольном возрасте**

##### **К четырём годам:**

- 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 интерес к правилам безопасного поведения, осваивает безопасные способы обращения со знакомыми предметами ближайшего окружения.

#### **К пяти 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 своё самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- Ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;
- Ребёнок познаёт правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни.

#### **К шести 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;
- Ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру
- Ребёнок 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 укрепление и сбережение собственного здоровья и здоровья окружающих;
- Ребёнок принимает активное участие в праздничных программах и их подготовке, взаимодействует со всеми участниками культурно-досуговых мероприятий;

**Планируемые результаты на этапе завершения освоения Федеральной программы ( к концу дошкольного возраста):**

***К семи годам:***

- У ребёнка сформированы основные психо-физические и нравственно-волевые качества;
- Ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять им;
- Ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- Ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения. спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- Ребёнок проявляет элементы творчества и двигательной деятельности;
- Ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроля 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.

#### **1.1.1.5 Описание подходов к педагогической диагностике достижений планируемых результатов**

Описание подходов к педагогической диагностике достижений планируемых результатов полностью соответствуют заявленным в ОП ДО

##### **1.1.1.5.1. Целеполагание, задачи, специфика и регламент педагогической диагностики.**

Целеполагание, задачи, специфика и регламент педагогической диагностики полностью соответствуют заявленным в ОП ДО

##### **1.1.1.5.2. Организационные подходы к педагогической диагностике**

Организационные подходы к педагогической диагностике полностью соответствуют заявленным в ОП ДО

## 1.2. Целевой раздел части, формируемой участниками образовательных отношений

Реализация парциальной программы «Безопасность». Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей. ФГОС (Р.Б. Стёркина, О.Л. Князева, Н.Н. Авдеева. , «Детство-Пресс»,2017)

|                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Цель:</b><br/>способствовать формированию основ безопасности собственной жизнедеятельности и предпосылок экологического сознания (безопасности окружающего мира).</p> | <p><b>Задачи:</b><br/>1. формирование представлений об опасных для человека и окружающего мира природы ситуациях и способах поведения в них;<br/>2. приобщение к правилам безопасного для человека и окружающего мира природы поведения;<br/>3. знакомство с правилами безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства;<br/>формирование навыков безопасного поведения;<br/>4. формирование осторожного и осмотрительного отношения к потенциально опасным для человека и окружающего мира природы ситуациям.</p> | <p>Программа предполагает решение важнейшей социально-педагогической задачи – воспитать у ребенка навыки адекватного поведения в различных неожиданных ситуациях. Содержание данной программы становится все более актуальным в наше опасное время. Программа разработана кандидатами психологических наук Н.Н. Авдеевой, О.Л. Князевой и Р.Б. Стеркиной на основе проекта государственных стандартов дошкольного образования. Авторы утверждают, что безопасный и здоровый образ жизни – это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных, в том числе и неожиданных ситуациях. Главной задачей программы является развитие у детей дошкольного возраста самостоятельности и ответственности за свое поведение. Программа рассчитана на детей от 3 до 7 лет</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Программа физического развития детей 3-7 лет «Будь здоров, дошкольник!», Т.Э Токаева. (ООО ТЦ Сфера,2015)

| Цель                                                                                                  | Задачи                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Приобщение развивающейся личности ребёнка дошкольного возраста к физической культуре ,спорту и</p> | <p>-содействовать формированию системы представлений ребёнка о себе, своём здоровье и физической культуре;<br/>-обеспечить формирование способов физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> | <p>В культурологической парадигме образования, составляющей методологическую основу программы «Будь здоров, дошкольник!», физическое развитие рассматривается:<br/>- как последовательный и многоаспективный процесс и результат социализации и культуротворчества, в ходе которого ребёнок приобщается к физической культуре и спорту и утверждает себя как субъекта физической культуры;</p> |

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| сохранению своего здоровья. | <ul style="list-style-type: none"> <li>-формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой ,воспитывать систему отношений ребёнка к своему «физическому Я», здоровью как главной ценности жизни;</li> <li>-содействовать развитию субъектного опыта физкультурно-оздоровительной деятельности детей 3-7 лет.</li> </ul> | -как процесс и результат качественных и количественных изменений, происходящих в личности ребёнка под влиянием физической культуры, обеспечивающей овладение способами поведения, характерными для той или иной культурной традиции, творческое и активное воспроизведение двигательного опыта в физкультурно-оздоровительных видах детской деятельности. |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепыши» О. В .Бережнова, В .В. Бойко**

| Цель                                                                                                                                                                                             | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Охрана и укрепление здоровья ребёнка, формирование привычки к ЗОЖ, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода. | <ul style="list-style-type: none"> <li>-охрана и укрепление здоровья детей, обеспечение их физической и психологической безопасности, эмоционального благополучия;</li> <li>-формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей ЗОЖ(гигиенических навыков, приёмов закаливания и другое);</li> <li>-развитие основных физических качеств ребёнка (скорости, гибкости, силы, выносливости, ловкости) и умение рационально их использовать в повседневной жизни;</li> <li>-развитие инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка;</li> </ul> | <p>Программа направлена на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-приобретение детьми опыта в двигательной деятельности выполнение упражнений, нацеленных на развитие координации и гибкости, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, выполнение основных видов движений(ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);</li> <li>-формирование у детей начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;</li> <li>-становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;</li> <li>-становление ценностей ЗОЖ, овладение его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и другое).</li> </ul> |

|  |                                                                                                                               |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | -воспитание воли, смелости,<br>настойчивости и<br>дисциплинированности;<br>-формирование предпосылок<br>учебной деятельности. |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## 2. Содержательный отдел

### 2.1. Содержательный раздел обязательной части

#### 2.1.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях ФОП ДО и с учетом используемых методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания

Структура физкультурного занятия общепринятая и содержит три части:

- вводную (18 % общего времени занятия);
- основную (67 % общего времени занятия);
- заключительная (15 % общего времени занятия).

Такое распределение материала соответствует возможностям детей и обеспечивает нарастание физической нагрузки в течение занятия и с последующим снижением ее к концу.

Цель первой части занятий - ввести организм в состояние подготовленности к основной части. В первой части занятия предлагаются упражнения в ходьбе, беге, построении, перестроении, несложные игровые задания. Воспитателю следует обращать особое внимание на чередование упражнений в ходьбе и беге: их однообразие утомляет детей, снижает качество упражнений, а также может привести к нежелательным последствиям (нарушению осанки, уплощению стопы и т. д.).

Вторая часть (основная) занятия наиболее продолжительна и содержит упражнения общеразвивающего характера, основные виды движений, в ней проводится подвижные игры. При этом развивающемуся организму ребенка важно получать все виды упражнений. Это часть отличается наибольшей физической нагрузкой.

Общеразвивающие упражнения направлены воздействуют на организм в целом, на отдельные мышечные группы и суставы, а также способствуют улучшению координации движений, ориентировке в пространстве, положительно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную функции организма. Важное значение для правильного выполнения общеразвивающих упражнений имеет исходное положение. Используют различные исходные положения: стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на спине и животе. Изменяя исходное положение, воспитатель может усложнить или облегчить двигательную задачу.

Общеразвивающие упражнения с предметами напоминают детям игры. Они с удовольствием играют с погремушкой, мячом, флажком, куклой. В упражнениях с предметами используются также имитационные упражнения («цыплята», «воробышки» и др.).

В зависимости от того, какой инвентарь будет использован на занятии, воспитатель продумывает и планирует построение; например, в упражнениях с палками, флажками целесообразно построение в колоннах и на достаточном расстоянии друг от друга, так как построение в шеренгах не позволит достигнуть необходимой амплитуды движений и, кроме того, может привести к травмам.

В основной части занятия используются игры большой подвижности, включающие движения, которые по возможности выполняются всеми детьми одновременно (бег, прыжки, метание, ползание. Например: «Самолеты», «Наседка и цыплята», «Солнышко и дождик», «Лошадки».

Третья, заключительная часть занятия небольшая по объему; в ней проводятся игры и игровые упражнения малой интенсивности, способствующие постепенному снижению двигательной активности. В ней используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания. Она обеспечивает ребенку постепенный переход от возбужденного состояния к относительно спокойному, дает возможность переключиться на другую деятельность.

Подготовительная часть повышает эмоциональное состояние детей, активизирует их внимание, готовит организм к предстоящей нагрузке. В этой части занятия создается игровая мотивация и ставится игровая задача. Но на некоторых занятиях мотивировка двигательной деятельности, основанная на игре, переносится и на начало основной части, а привлечение детей к выполнению упражнений носит опосредованный характер: музыкальное сопровождение, звучание бубна, напоминающее знакомые упражнения, и др.

В основной части занятия у детей формируют навыки выполнения движений, разучивают и закрепляют их, развивают физические качества, координационные способности. Для этой части занятия характерна кульминационная насыщенность сюжета.

В заключительной части занятия происходит постепенный переход от усиленной мышечной деятельности к спокойному состоянию, продолжается общение детей с игровыми персонажами, малыши настраиваются на самостоятельную игру.

Физкультурные занятия для дошкольников проводят не менее 3 раз в неделю. Длительность занятия зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе — 15 мин,
- в средней группе — 20 мин,
- в старшей группе — 25 мин,
- в подготовительной к школе группе — 30 мин.

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

|  |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                               |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                             | – творчество.                                                                                                                                                                 |
|  | <u>Воспитывать</u><br>– волевые качества, самостоятельность,<br>– стремление соблюдать правила в подвижных играх,<br>– проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений. | <u>Воспитывать</u><br>– самоконтроль и самостоятельность,<br>– проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх,<br>– соблюдать правила в подвижной игре,<br>– взаимодействовать в команде. | <u>Поощрять</u><br>– соблюдение правил в подвижной игре,<br>– проявление инициативы и самостоятельности при ее организации,<br>– партнерское взаимодействие в команде.        |
|  |                                                                                                                                                                                          | <u>Воспитывать</u><br>– патриотические чувства и<br>– нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх,<br>– формах активного отдыха.                                                            | <u>Воспитывать</u><br>– патриотизм,<br>– нравственно-волевые качества и<br>– <u>гражданскую идентичность в двигательной деятельности</u> и различных формах активного отдыха. |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>Формировать</u> интерес и положительное отношение к</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– занятиям физической культурой и</li> <li>– активному отдыху,</li> <li>– воспитывать самостоятельность.</li> </ul>                                                                       | <p><u>Продолжать формировать</u> интерес и положительное отношение к</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– физической культуре и</li> <li>– активному отдыху,</li> <li>– формировать первичные представления об отдельных видах спорта.</li> </ul> | <p><u>Продолжать развивать</u> интерес к</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– физической культуре,</li> <li>– формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов.</li> </ul>                   | <p><u>Формировать осознанную потребность</u> в двигательной деятельности,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>поддерживать интерес</u> к физической культуре и спортивным достижениям России,</li> <li>– <u>расширять представления</u> о разных видах спорта.</li> </ul> |
| <p><u>Укреплять</u> здоровье детей средствами физического воспитания,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>создавать условия</u> для формирования правильной осанки,</li> <li>– <u>способствовать усвоению</u> правил безопасного поведения в двигательной деятельности.</li> </ul> | <p><u>Укреплять</u> здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>формировать</u> правильную осанку,</li> <li>– <u>повышать</u> иммунитет средствами физического воспитания.</li> </ul>                  | <p><u>Укреплять</u> здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>формировать правильную осанку</u>,</li> <li>– <u>повышать</u> иммунитет средствами физического воспитания.</li> </ul> | <p><u>Сохранять и укреплять</u> здоровье детей средствами физического воспитания,</p>                                                                                                                                                                                                 |
| <p><u>Закреплять</u> культурно-гигиенические <u>навыки и навыки</u> самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни</p>                                                                                                                                        | <p><u>Формировать представления</u> о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности</p>                                                                 | <p><u>Расширять представления</u> о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха.</p>                                                       | <p><u>Расширять и уточнять представления</u> о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях,</p>                                                               |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                     |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |                                                                                                                                                                                                                                              | правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий.                                                                                                        |
|  |  | <p><u>Воспитывать</u> бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.</p> | <p><u>Воспитывать</u> бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.</p> |

| II. Содержание образовательной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 - 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4 - 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5 - 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 6 – 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p>Педагог <u>формирует умение</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организованно выполнять строевые упражнения,</li> <li>– находить свое место при совместных построениях, передвижениях.</li> </ul>                                                                                               | <p>Педагог <u>формирует и закрепляет</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– двигательные умения и навыки,</li> <li>– развивает психофизические качества при: <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнении упражнений основной гимнастики,</li> <li>– а также при проведении подвижных и спортивных игр.</li> </ul> </li> </ul> | <p>Педагог <u>формирует, закрепляет и совершенствует</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– двигательные умения и навыки,</li> <li>– развивает психофизические качества,</li> <li>– обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями,</li> <li>– поддерживает детскую инициативу.</li> </ul> | <p>Педагог <u>создает условия для дальнейшего совершенствования и закрепления</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основных движений,</li> <li>– развития психофизических качеств и способностей,</li> <li>– общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций,</li> <li>– спортивных упражнений,</li> <li>– освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет.</li> </ul> |
| <p><u>Педагог формирует умение организованно выполнять по показу</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие, музыкально - ритмические упражнения;</li> <li>– создает условия для активной двигательной деятельности и</li> <li>– положительного эмоционального состояния детей.</li> </ul> | <p><u>Помогает:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– точно принимать исходное положение,</li> <li>– показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности,</li> <li>– укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками,</li> </ul>                                                | <p><u>Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.</u></p>                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Педагог <u>воспитывает/ формирует</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умение слушать и следить за показом,</li> <li>– умение выполнять предложенные задания сообща, действуя, в общем, для всех темпе.</li> </ul> | <p>Педагог <u>воспитывает/ формирует</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умение слышать и выполнять указания,</li> <li>– умение ориентироваться на словесную инструкцию;</li> </ul> <p>Поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений</p> | <p><u>Закрепляет умение осуществлять</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самоконтроль за соблюдением техники выполнения упражнений;</li> <li>– самоконтроль</li> <li>– оценку качества выполнения упражнений другими детьми;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                    | <p>В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы <u>педагог обучает детей</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– следовать инструкции,</li> <li>– слышать и выполнять указания,</li> <li>– соблюдать дисциплину,</li> <li>– осуществлять самоконтроль</li> <li>– давать оценку качества выполнения упражнений.</li> </ul>                       |
| <p><u>Организует подвижные игры</u>, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.</p>                                                                                    | <p><u>Поддерживает стремление</u> соблюдать правила в подвижной игре;</p> <p><u>поощряет проявление</u> целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.</p>                                                                                    | <p><u>Создает условия для</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– освоения элементов спортивных игр,</li> <li>– использует игры-эстафеты;</li> </ul> <p><u>Поощряет осознанное выполнение</u> упражнений и <u>соблюдение правил</u> в подвижных играх:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения;</li> <li>– поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.</li> </ul> | <p><u>Поддерживает стремление</u> творчески использовать <u>двигательный опыт</u> в</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельной деятельности;</li> <li>– на занятиях гимнастикой;</li> <li>– самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры;</li> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– комбинировать их элементы, импровизировать.</li> </ul> |

|                                                                                                                               |                                                                                                          |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Педагог <u>продумывает и организует</u> активный отдых                                                                        | Начинает формировать <u>элементарные представления</u> о разных формах активного отдыха, включая туризм, | Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги. с соответствующей тематикой | Поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху,                                                                                                                             |
| Приобщает детей к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности,                          | Формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности                                 | Способствует формированию <u>навыков</u> безопасного поведения в двигательной деятельности.                                                               |                                                                                                                                                                                                             |
| Приобщает детей к здоровому образу жизни.                                                                                     | Педагог <u>способствует овладению</u> элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.          | Педагог <u>уточняет, расширяет и закрепляет</u> представления о здоровье и здоровом образ жизни.                                                          | Педагог <u>продолжает приобщать</u> детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях |
| Формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.                                         | Формирует и закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.               |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                             |
| Воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.            |                                                                                                          |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                             |
| <b>III. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения)</b> |                                                                                                          |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                             |
| <b>3.1. Основные виды движения</b>                                                                                            |                                                                                                          |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                             |
| <b>3.1.1. Бросание, катание, ловля, метание</b>                                                                               |                                                                                                          |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                             |
| 3-4                                                                                                                           | 4-5                                                                                                      | 5-6                                                                                                                                                       | 6-7                                                                                                                                                                                                         |

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

|                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| перебрасывание мяча через сетку;                                                                                                                                                          | перебрасывание мяча через сетку;                                                                                       | – перебрасывание мяча через сетку                                                                                                                                                                                  | – перебрасывание мяча через сетку                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                        | ведение мяча 5 - 6 м;                                                                                                                                                                                              | ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; -ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому);                         |
| произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога                                                                                                                    | - прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога;<br>- прокатывание обруча друг другу в парах; | - прокатывание обруча, бег за ним и ловля;                                                                                                                                                                         | - <i>совершенствование навыков владения обручем*</i>                                                                                              |
| – бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой;<br>– бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; | -попадание мячом в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м.                                          | -метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие);<br>-забрасывание его в баскетбольную корзину.                                     | –метание в цель из положения стоя на коленях и сидя;<br>–метание вдаль,<br>–метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; |
| <b>3.1.2. Ползание, лазанье</b>                                                                                                                                                           |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                   |
| <b>3-4</b>                                                                                                                                                                                | <b>4-5</b>                                                                                                             | <b>5-6</b>                                                                                                                                                                                                         | <b>6-7</b>                                                                                                                                        |
| ползание на четвереньках на расстояние 4 - 5 - 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой);                                                            | ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями                                                        | -ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени);<br>-ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями |                                                                                                                                                   |
| ползание по гимнастической скамейке за катящимся мячом                                                                                                                                    | ползание на четвереньках по наклонной доске по                                                                         | ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад;                                                                                                                                                |                                                                                                                                                   |

|                                                                                                                                                                    |                                                                                                        |                                                                                                                                                                             |                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                    | гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками                                                 | на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами;                                                                                                                         |                                                                                                        |
| проползание на четвереньках под 3- 4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м)                                                                                         | проползание в обручи, под дуги                                                                         | проползание под скамейкой;                                                                                                                                                  |                                                                                                        |
| ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске;                                                                                                     | ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони                                                    | -ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени;<br>ползание на четвереньках по скамейке назад;                                                   |                                                                                                        |
| влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее;                                                   | влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек;                                    | лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.                                                                                                                        | влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным |
|                                                                                                                                                                    | переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки,             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                        |
| -подлезание под дугу, не касаясь руками пола;                                                                                                                      | -подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком.                                | -переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле;                                                                                                      | –перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами;                   |
|                                                                                                                                                                    |                                                                                                        | -лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); |                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                    |                                                                                                        |                                                                                                                                                                             | влезание по канату на доступную высоту                                                                 |
| <b>3.1.3. Ходьба</b>                                                                                                                                               |                                                                                                        |                                                                                                                                                                             |                                                                                                        |
| <b>3-4</b>                                                                                                                                                         | <b>4-5</b>                                                                                             | <b>5-6</b>                                                                                                                                                                  | <b>6-7</b>                                                                                             |
| ходьба в заданном направлении <ul style="list-style-type: none"> <li>– небольшими группами,</li> <li>– друг за другом,</li> <li>– парами друг за другом</li> </ul> | ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа движения | ходьба обычным шагом, в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты.                                                                                   | ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед;                                  |

|                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                       | -ходьба выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад;<br>-ходьба в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях; |
| - ходьба по ориентирам (по прямой, по кругу;<br>– ходить, обходя предметы, врассыпную, "змейкой";<br>– ходьба с поворотом и сменой направления);<br>– ходьба на носках;<br>- ходьба, высоко поднимая колени | - ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру;<br>- ходьба в противоположную сторону;<br>- ходьба со сменой ведущего | - ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, на внешней стороне стопы<br>- ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м; |                                                                                                                                              |
| - ходьба, перешагивая предметы                                                                                                                                                                              | - ходьба, перешагивая предметы;<br>- ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой"                                                                               | - ходьба, перешагивая предметы;<br>- ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", без ориентиров.                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                              |
| - ходьба в разных направлениях;<br>-ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше)                                                                                                            | - ходьба в сторону, назад, на месте;<br>- ходьба с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной).                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                              |
| - ходьба по наклонной доске                                                                                                                                                                                 | - ходьба по наклонной доске с выполнением заданий                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                              |
| - ходьба в чередовании с бегом;                                                                                                                                                                             | - ходьба в чередовании с бегом, прыжками;<br>- ходьба приставным шагом вперед, с остановкой по сигналу                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                              |
| <b>3.1.4. Бег</b>                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                              |
| <b>3-4</b>                                                                                                                                                                                                  | <b>4-5</b>                                                                                                                                                         | <b>5-6</b>                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>6-7</b>                                                                                                                                   |
| -бег группами и по одному за направляющим, врассыпную, со сменой темпа;<br>- бег по кругу, в парах;                                                                                                         | - бег в колонне по одному, высоко поднимая колени;<br>- бег на месте;<br>- бег в парах;                                                                            | -бег в колонне по одному "змейкой", бег с пролезанием в обруч;<br>- бег, высоко поднимая колени;                                                                                                                                                                      | бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками                                                                            |

|                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| - бег по кругу, держась за руки                                                                                                                                         | - бег по кругу, держась за руки;                                                                                                                                                                                                                                | - бег группами, оббегая предметы;                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| - бег, оббегая предметы, между двух или вдоль одной линии;                                                                                                              | - бег, оббегая предметы                                                                                                                                                                                                                                         | -бег между расставленными предметами;                                                                                                                                                                                                                          | <i>-бег, перешагивая рейки и другие невысокие препятствия**</i>                                                                                                                                                                                                                              |
| - бег со сменой направления, с остановками;<br>-бег мелким шагом;<br>-бег на носках;<br>-бег в чередовании с ходьбой;<br>- бег убегающие от ловящего, ловля убегающего; | - бег со сменой направляющего, меняя направление движения и темп;<br>-бег мелким шагом;<br>-бег на носках;<br>-бег в чередовании с ходьбой;<br>-бег врассыпную с ловлей и увертыванием.                                                                         | - бег в заданном темпе;<br>-бег мелким шагом и широким шагом;<br>-бег на носках;<br>-бег с ловлей и увертыванием, догоняя убегающих, и убегаая от ловящих;                                                                                                     | - бег с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок)<br>-бег мелким шагом и широким шагом;<br>-бег на носках;<br>-бег с ловлей и увертыванием, догоняя убегающих, и убегаая от ловящих;                                                              |
| - бег в течение 50 - 60 сек;<br>- быстрый бег 10 - 15 м;<br>- медленный бег 120 - 150 м                                                                                 | - непрерывный бег 1 - 1,5 мин;<br>- медленный бег 150 - 200 м;<br>- бег на скорость 20 м;<br>- бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне;<br>- пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза;<br>- челночный бег 2х5 | - непрерывный бег 1,5 - 2 мин;<br>- медленный бег 250 - 300 м;<br>- быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза;<br>- бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне;<br>- челночный бег 2 x 10 м, 3 x 10 м;<br>- пробегание на скорость 20 м; | - медленный бег до 2 - 3 минут;<br>-быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами;<br>- бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне;<br>- челночный бег 3х10 м;<br>- бег наперегонки;<br>- бег по пересеченной местности;<br>- бег 10 м с наименьшим числом шагов; |

|                                                                               |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| -перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую; |                                                                                                                                      | - бег с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих;                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                               |                                                                                                                                      | - бег под вращающейся скакалкой;                                                                                                                                    | - бег со скакалкой;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                               |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                     | - бег в сочетании с прыжками;<br>- бег, высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук<br>- бег с захлестыванием голени назад;<br>- бег, выбрасывая прямые ноги вперед;<br>- бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); |
| 3.1.5. Прыжки                                                                 |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 3-4                                                                           | 4-5                                                                                                                                  | 5-6                                                                                                                                                                 | 6-7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| - прыжки на двух и на одной ноге;<br>- прыжки на месте,                       | – прыжки на двух ногах на месте,<br>– прыжки на двух ногах на месте с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь; | – подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге;<br>– подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; | – прыжки на месте и с поворотом кругом;<br>– прыжки смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук;                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                            | – прямой галоп;                                                                                                                                                      | – подпрыгивание с ноги на ногу,                                                                                                                                                                                                                                                         | – подпрыгивания вверх из глубокого приседа;<br>– прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; |
| прыжки, продвигаясь вперед на 2 - 3 м;                                                                                                                                                                                                                                                     | подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м;                                                                                                        | - прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м;<br>- прыжки на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м;                                                                                                                                                                          |                                                                                                           |
| -прыжки через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону);<br>- прыжки через 2 линии (расстояние 25 - 30 см),<br>- прыжки через 4 - 6 параллельных линий (расстояние 15 - 20 см);<br>- прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой;<br>-прыжки в длину с места (не менее 40 см); | - прыжки через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см);<br>- прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой;<br>-прыжки в длину с места (не менее 40-50 см.) | - прыжки, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок;<br>- прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой;<br>- перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик);<br>- прыжки в длину с места (от 50 см и более, с учётом индивидуальных возможностей) |                                                                                                           |
| - спрыгивание (высота 10 - 15 см),                                                                                                                                                                                                                                                         | - спрыгивание со скамейки (высота 15-20 см)                                                                                                                          | - спрыгивание с высоты (высота 20-25 см) в обозначенное место;                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                      | - впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами;                                                                                                                                                                                                                                         | - впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага;                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                            | - прыжки стараясь достать предмет, подвешенный над головой;                                                                                                          | - прыжки в высоту с разбега;<br>- прыжки в длину с разбега.                                                                                                                                                                                                                             | прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                            | - выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами;                                                                                                               | - подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза;<br>- подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз;                                                                                                                                                                                       | - подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой,                                             |

|  |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см);</li> <li>- перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом;</li> <li>- прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них;</li> <li>- прыжки с ноги на ногу;</li> <li>- бег со скакалкой;</li> <li>- прыжки через обруч, вращая его как скакалку;</li> <li>- прыжки через длинную скакалку</li> <li>- пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места;</li> <li>- вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание;</li> <li>- пробегание под вращающейся скакалкой парами.</li> </ul> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3.1.6. Упражнения в равновесии

| 3-4                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4-5                                                                                                                                                                                   | 5-6                                                                                                                                   | 6-7                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом;</li> <li>- ходьба на носках, с остановкой.</li> <li>- ходьба с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение);</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ходьба по доске до конца и обратно с поворотом;</li> <li>ходьба по доске, (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей;</li> <li>стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза;</li> </ul> |

|                                                                       |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                       | предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны);                                                                                           |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| - ходьба по гимнастической скамье                                     | ходьба по гимнастической скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); | - стойка на гимнастической скамье на одной ноге;<br>- поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье;<br>- пробегание по скамье; | - ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом;<br>- ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки;<br>- ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок |
| ходьба с перешагиванием рейки лестницы, лежащей на полу               |                                                                                                                                                  | ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком;                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| ходьба по шнуру, плоскому обручу, лежащему на полу, приставным шагом; | ходьба по шнуру с мешочком на ладони вытянутой вперёд на ладони руки;**                                                                          | ходьба по шнуру с песочным мешочком на голове***                                                                                               | ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони;                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| -ходьба по ребристой доске;<br>- ходьба по наклонной доске;           | ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней;                                                                                                     | -ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой                                                               | - ходьба по наклонной доске вверх и вниз;                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                       |  | <p>рейке гимнастической скамейки (с поддержкой);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по наклонной доске вверх и вниз;</li> <li>- стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на пояс;</li> <li>- пробегание по наклонной доске вверх и вниз;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на пояс;</li> <li>- пробегание по наклонной доске вверх и вниз</li> </ul>                                                                               |
|                                                                                       |  | приседание после бега на носках, руки в стороны;                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| - кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны. |  | - кружение парами, держась за руки; - "ласточка".                                                                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы;</li> <li>- кружение после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".</li> </ul>                                                                      |
|                                                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком;</li> <li>- подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя (прокатывая) перед собой набивной мяч;</li> <li>- стойка на носках</li> </ul> |
| <b>3.2. Общеразвивающие упражнения</b>                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>3.2.1. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса</b>   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

| 3-4                                                                                                   |  | 4-5                                                                                                                                                                                                                |  | 5-6                                                                                                                                                                                         |  | 6-7                                                                                                   |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| поднимание и опускание прямых рук вперед;                                                             |  | - основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью);                                                                                                            |  | - поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно)                                                                                  |  | - поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх |  |
| основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); |  |                                                                                                                                                                                                                    |  | - поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине;<br>- сгибание и разгибание рук;<br>- круговые движения вперед и назад; |  |                                                                                                       |  |
| отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно);                          |  |                                                                                                                                                                                                                    |  | поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь);                                                                                                   |  |                                                                                                       |  |
| перекладывание предмета из одной руки в другую                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                    |  | перекладывание предмета из одной руки в другую впереди /перед собой и сзади себя /за спиной                                                                                                 |  |                                                                                                       |  |
| хлопки над головой и перед собой;                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                    |  | хлопки впереди / перед собой и сзади себя / за спиной ;                                                                                                                                     |  |                                                                                                       |  |
| махи руками;                                                                                          |  | сгибание и разгибание рук, махи руками;                                                                                                                                                                            |  | махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя                                                                                                                                     |  | махи и рывки руками                                                                                   |  |
| упражнения для кистей рук                                                                             |  | сжатие и разжимание кистей рук, вращение кистями;                                                                                                                                                                  |  | сжатие и разжимание кистей                                                                                                                                                                  |  | сжатие пальцев в кулак и разжимание;                                                                  |  |
| выполнение упражнений пальчиковой гимнастики;                                                         |  | выполнение упражнений пальчиковой гимнастики;                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                       |  |
|                                                                                                       |  | -повороты головы вправо и влево, наклоны головы                                                                                                                                                                    |  | повороты головы вправо и влево, наклоны головы*                                                                                                                                             |  |                                                                                                       |  |
| 3.2.2. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:                       |  |                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                       |  |
| 3-4                                                                                                   |  | 4-5                                                                                                                                                                                                                |  | 5-6                                                                                                                                                                                         |  | 6-7                                                                                                   |  |
| потягивание, приседание, обхватив руками колени                                                       |  | - приседания на всей стопе и на носках, держа ноги вместе или разведя колени в стороны, с различным исходным положением рук (руки вперед, к плечам, в стороны)**<br>- совершенствование полученных ранее навыков** |  |                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                       |  |

|                                                                                                                                             |                                                                                        |                                                                                 |                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| наклоны вперед и в стороны                                                                                                                  | наклоны вперед, вправо, влево,                                                         | наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево                   | наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя                                                                                  |
| повороты со спины на живот и обратно                                                                                                        | повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя                      |                                                                                 | повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений                                                                            |
| сгибание и разгибание ног из положения сидя                                                                                                 |                                                                                        | сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине     |                                                                                                                                         |
| поднимание и опускание ног из положения лежа                                                                                                | поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках | поднимание ног из исходного положения лежа на спине                             | поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине                                                                                    |
| 3.2.3. Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:                                                                     |                                                                                        |                                                                                 |                                                                                                                                         |
| 3-4                                                                                                                                         | 4-5                                                                                    | 5-6                                                                             | 6-7                                                                                                                                     |
| поднимание и опускание ног, согнутых в коленях                                                                                              |                                                                                        | поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре |                                                                                                                                         |
| <div>- сгибание и разгибание ног;<br/>- отведение ноги вперед, в сторону, назад;<br/>- поднимание на носки и опускание на всю ступню;</div> |                                                                                        |                                                                                 |                                                                                                                                         |
| приседание с предметами, поднимание на носки                                                                                                | приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны;                  | приседание, обхватывая колени руками;                                           | приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены);                                                                  |
| выставление ноги вперед, в сторону, назад;                                                                                                  | выставление ноги на пятку (носок);                                                     | совершенствование ранее приобретённых навыков**                                 |                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                             | махи ногами;                                                                           |                                                                                 | <div>- махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках;<br/>- выпады вперед и в сторону</div> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | захватывание стопами и<br>перекладывание предметов с<br>места на место.                                                                                                                            | захватывание предметов<br>ступнями и пальцами ног и<br>перекладывание их с места на<br>место                                                                                                                                            | - захватывание<br>предметов ступнями и<br>пальцами ног,<br>перекладывание их с<br>места на место.<br>- подошвенное и тыльное<br>сгибание и разгибание<br>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);<br>- упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими) |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                         | - упражнения с<br>разноименными<br>движениями рук и ног, с<br>усложнением исходных<br>положений и техники<br>выполнения.                                                                                        |
| <b>3.3. Ритмическая гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>3.3.1. Музыкально-ритмические упражнения,</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>3-4</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>4-5</b>                                                                                                                                                                                         | <b>5-6</b>                                                                                                                                                                                                                              | <b>6-7</b>                                                                                                                                                                                                      |
| - разученные на музыкальных занятиях упражнения, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры:                                                                                                                                                                               | - разученные на музыкальном занятии упражнения, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. | - комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. | - комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. |

| <b>3.3.2. Рекомендуемые упражнения</b>                                                                                                                                     |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3-4</b>                                                                                                                                                                 | <b>4-5</b>                                                                                                                                                    | <b>5-6</b>                                                                                                                                                                                 | <b>6-7</b>                                                                                                                                                             |
| ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки,                                                                                                   | ритмичная ходьба и бег под музыку в разном темпе;                                                                                                             | ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах                                                                                              | - танцевальный шаг<br>польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками,                                                                                              |
| на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом;                                                                                                                       | на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком,                                                                                                    | - на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, |                                                                                                                                                                        |
| - поочередное выставление ноги<br>- вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение;                                                                       | - выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм,<br>- повороты, поочередное "выбрасывание" ног                                                   |                                                                                                                                                                                            | - поочередное выбрасывание ног<br>- вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад в сторону, кружение,                   |
|                                                                                                                                                                            | - прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; | различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение);                                                                                                                             |                                                                                                                                                                        |
| - имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее) | движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.         | подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.                          | подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в |

|                                                                                       |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                       |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                              | сторону в такт и ритм музыки.                                                                                                                                                      |
| <b>3.3.3. Строевые упражнения</b>                                                     |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                    |
| <b>3-4</b>                                                                            | <b>4-5</b>                                                                                                                                                   | <b>5-6</b>                                                                                                                                                                   | <b>6-7</b>                                                                                                                                                                         |
| Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам.                      | Построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную.                                                                                               | Построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.                                                             | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге.                                                                 |
| Перестроение в колонну по два, в рассыпную.                                           | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; перестроение из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении. | Перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары. | Перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две. |
| Смыкание и размыкание обычным шагом.                                                  | Размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без них.                                                                                   | Размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны.                                                                                        | Размыкание и смыкание приставным шагом.                                                                                                                                            |
| Повороты направо и налево переступанием.                                              | Повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.                                                                                        | Повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком.                                                                                                                    | Повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.                                                                                                      |
| <b>4. Подвижные игры</b>                                                              |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                    |
| <b>3-4</b>                                                                            | <b>4-5</b>                                                                                                                                                   | <b>5-6</b>                                                                                                                                                                   | <b>6-7</b>                                                                                                                                                                         |
| Педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя | Педагог продолжает:                                                                                                                                          | Педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и                                                                                        | Педагог продолжает – знакомить детей с подвижными играми,                                                                                                                          |

|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>сюжетные и несюжетные подвижные игры</p> | <p>- закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх,<br/>         - поощряет желание выполнять роль водящего,<br/>         – развивает пространственную ориентировку,<br/>         – самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников.</p> | <p>несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах,<br/>         – оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил,<br/>         – помогает быстро ориентироваться в пространстве,<br/>         – наращивать и удерживать скорость,<br/>         – проявлять находчивость, целеустремленность</p> | <p>– 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.<br/>         2. Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей;<br/>         3. Побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность.<br/>         4. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать.</p> |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).</p> | <p>Приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).</p> | <p>Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно - волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.</p> | <p>Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности</p> |
| <b>5. Спортивные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>3-4</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>4-5</b>                                                                                                                                                                 | <b>5-6</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>6-7</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                            | <p>Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|  |  |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p><b>Городки:</b><br/>бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знание 3 - 4 фигур</p>                                                                        | <p><b>Городки:</b> бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|  |  | <p><b>Элементы баскетбола:</b><br/>перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.</p> | <p><b>Элементы баскетбола:</b><br/>передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.</p> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <b>Элементы футбола:</b><br>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. | <b>Элементы футбола:</b><br>передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам. |
|  |  | <b>Бадминтон:</b><br>отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.                                                                                                                                             | <b>Бадминтон:</b><br>перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.                                                                                                               |
|  |  |                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Элементы настольного тенниса:</b><br>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.                      |
|  |  |                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Элементы хоккея:</b> (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание                                                                                                                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                 | шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения. |
| 6. Спортивные упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 3-4                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4-5                                                                                                | 5-6                                                                                                                                                                                                             | 6-7                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. |                                                                                                    | Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 6.1. Катание на санках                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 3-4                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4-5                                                                                                | 5-6                                                                                                                                                                                                             | 6-7                                                                                                                                                                                                                                                   |
| по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.                                                                                                                                                                                                                                | подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга. | по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки                                                                                                                     | игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.                                                                                                                                                                                        |
| 6.2. Ходьба на лыжах:                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 3-4                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4-5                                                                                                | 5-6                                                                                                                                                                                                             | 6-7                                                                                                                                                                                                                                                   |
| по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.                                                                                                                                                                                                                              | скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступаящим шагом" и "полуелочкой".             | по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем                                                                                               | скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в                                                                                                                                                                 |

|                                                                                        |                                                                                         |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                        |                                                                                         | на склон прямо "ступающим шагом", "полуелочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.                                                                 | зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку "лесенкой", "елочкой".                                                                                                |
| <b>6.3. Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате:</b>               |                                                                                         |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>3-4</b>                                                                             | <b>4-5</b>                                                                              | <b>5-6</b>                                                                                                                                                                     | <b>6-7</b>                                                                                                                                                                                                                                               |
| Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево. | Катание на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью | Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения. | Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.                                                                                                                                           |
| <b>6.4. Катание на коньках:</b>                                                        |                                                                                         |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>3-4</b>                                                                             | <b>4-5</b>                                                                              | <b>5-6</b>                                                                                                                                                                     | <b>6-7</b>                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                        |                                                                                         |                                                                                                                                                                                | удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, |

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

|                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила. | Напоминает о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое). | Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. | Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. |
|                                                                                                                                                                         | Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.                                                                                                                                         | Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся                                                                                                                                                    | Расширять представления о разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                        | достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья                                                        | отечественных спортсменов                                                                                                                                                                                                   |
| 8. Активный отдых*                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                             |
| 8.1. Предлагаемое (рекомендуемое) тематическое содержание физкультурных досугов и праздников                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                             |
| 3-4                                                                                                                                                                                                                                                    | 4-5                                                                                                                                                                    | 5-6                                                                                                                                          | 6-7                                                                                                                                                                                                                         |
| Досуг                                                                                                                                                                                                                                                  | Досуги и праздники                                                                                                                                                     |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                             |
| Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов. |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                             |
| 8.2. Физкультурные досуги                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                             |
| 3-4                                                                                                                                                                                                                                                    | 4-5                                                                                                                                                                    | 5-6                                                                                                                                          | 6-7                                                                                                                                                                                                                         |
| Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                             |
| Продолжительность 20 - 25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.                                                                      | Продолжительность 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения. | Продолжительность 30 - 40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания | Продолжительность 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания. |
| 8.3. Физкультурные праздники                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                             |
| 3-4                                                                                                                                                                                                                                                    | 4-5                                                                                                                                                                    | 5-6                                                                                                                                          | 6-7                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                        | Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.                                                                                          |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                  | Педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей | Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.                                                                                                                                                                                                                | Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.                                                                       |
| <b>8.4. Дни здоровья</b>                                                                                                                                         |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>3-4</b>                                                                                                                                                       | <b>4-5</b>                                                                                                                       | <b>5-6</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>6-7</b>                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>День здоровья проводится 1 (один) раз в квартал</b>                                                                                                           |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). | В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.                               | В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.                                                                                                                                                                                                                                                                                   | В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.                                                                                                                                        |
| <i>Прогулки и экскурсии (простейший туризм)**</i>                                                                                                                |                                                                                                                                  | <b>Туристские прогулки и экскурсии</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                  | Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. | Организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок. Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов. Время |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.</p> | <p>непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий. Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые</p> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>             вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.           </p> |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**2.1.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.**

Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов полностью соответствуют заявленным в ОП ДО.

**2.1.2.1. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик полностью соответствуют заявленным в ОП ДО.

**2.1.2.2. Особенности взаимодействия с семьями обучающихся**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Выступления на родительских собраниях<br>Консультация для родителей «Спортивная форма на занятиях физической культурой»                                                                                                                                                                                                           | сентябрь       |
| Консультация для родителей<br>«Как заинтересовать ребёнка занятиями по физической культуре»<br>«Закаливание детей дошкольного возраста»                                                                                                                                                                                           | октябрь        |
| Консультация для родителей<br>«Правила нахождения родителей на физкультурных праздниках в детском саду»<br>Физкультурный досуг ко дню Матери<br>«Я для мамы всё могу!» - старшие и подготовительные к школе группы компенсирующей направленности<br>Консультация для родителей<br>«Утренняя гимнастика в семье - здоровая семья!» | ноябрь         |
| Консультация для родителей «Нейро-игры как метод физического воспитания дошкольников»<br>Участие родителей в физкультурном развлечении<br>«Новогодние забавы» - старшие и подготовительные к школе группы компенсирующей направленности                                                                                           | декабрь        |
| Индивидуальные беседы – консультации по запросам родителей.                                                                                                                                                                                                                                                                       | в течение года |
| Консультация для родителей<br>«Профилактика плоскостопия и коррекция нарушения осанки и плоскостопия у детей »<br>«Подвижные игры в зимний период для детей с родителями»                                                                                                                                                         | январь         |
| Консультация для родителей<br>«Двигательная активность посредством нейро-игр»<br>Участие родителей в физкультурных праздниках, посвящённых Дню защитника Отечества:                                                                                                                                                               | февраль        |

|                                                                                                                           |        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| «Мы-будущие защитники!» - старшие группы и подготовительные к школе компенсирующей направленности                         |        |
| Консультация для родителей<br>«Применение здоровьесберегающих технологий в повседневной жизни детей дошкольного возраста» | март   |
| Консультация для родителей<br>«Игры, которые лечат»                                                                       | апрель |
| Консультация для родителей<br>«Подвижные игры в жизни ребёнка»                                                            | май    |

### **2.1.3. Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей, предусмотренная Программой**

Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей, предусмотренная Программой полностью соответствуют заявленным в ОП ДО.

### **2.1.4. Рабочая программа воспитания**

Рабочая программа воспитания полностью соответствует заявленным в ОП ДО.

#### 2.1.4.1. Целевой раздел рабочей программы воспитания

Целевой раздел рабочей программы воспитания полностью соответствует заявленным в ОП ДО.

#### 2.1.4.2. Содержательный раздел рабочей программы воспитания

Содержательный раздел рабочей программы воспитания полностью соответствует заявленным в ОП ДО

#### 2.1.4.3. Организационный раздел рабочей программы воспитания

Организационный раздел рабочей программы воспитания полностью соответствует заявленным в ОП ДО

### 2.2. Содержательный раздел части, формируемой участниками образовательных отношений

Содержательный раздел части, формируемой участниками образовательных отношений полностью соответствует заявленным в ОП ДО

#### 2.2.1. Реализация парциальных программ

**Реализация парциальной программы «Безопасность»  
(Р.Б. Стёркина, О.Л. Князева, Н.Н. Авдеева)**

| Содержание работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Формы работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>по разделу «Ребёнок и другие люди»</u></b></p> <p>знает, как можно защититься в ситуации насильственных действий незнакомого взрослого на улице;</p> <p>знает, что нельзя входить в подъезд дома с незнакомым взрослым; нельзя одному входить в подъезд, лифт;</p> <p>знает, как правильно вести себя, если чужой пытается войти в квартиру, при разговоре с незнакомым по телефону;</p> <p>умеет сказать «нет» приятелям, пытающимся вовлечь его в опасную ситуацию;</p> <p>знает, что доверять можно только близким людям; лучше не вступать в разговор с незнакомцем, нельзя поддаваться на его уговоры, идти с ним куда-либо, садиться в машину.</p> <p><b><u>по разделу «Ребёнок и природа»</u></b></p> | <p><b><u>Тема «Ребёнок и другие люди».</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Беседы</li><li>• Д/и</li></ul> <p><b><u>Тема: «Ребёнок и природа».</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Беседы по картинкам и плакатам; наблюдения на участке во время прогулок и экскурсий.</li><li>• Д/и (про насекомых, ядовитые растения, грибы, ягоды).</li><li>• Моделирование игровых обучающих ситуаций.</li><li>• Рассматривание иллюстраций, чтение стихотворений</li><li>• С/р игра «Мой дом – моя крепость».</li><li>• Чтение р. н. с. «Волк и семеро козлят», «Кот, петух и лиса».</li><li>• Инсценировка игровых ситуаций</li><li>• Игры-эстафеты</li><li>• Подвижные дидактические игры</li></ul> <p><b><u>Тема: «Ребёнок один дома».</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Занятие-практикум «Спешим на помощь».</li></ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>различает и правильно называет съедобные ягоды и ядовитые растения; знает, что нельзя трогать незнакомые цветы, кустарники;</p> <p>имеет представление о том, какие действия вредят природе, портят её, а какие способствуют её восстановлению;</p> <p>знает правила поведения при контакте с животными.</p> <p><b><u>по разделу «Ребёнок дома»</u></b></p> <p>называет предметы, которыми детям пока нельзя пользоваться. А также предметы, которыми следует пользоваться осторожно;</p> <p>имеет представление о том, что опасные предметы должны храниться в специально отведённых местах;</p> <p>знает правила поведения при пожаре; имеет представление об истории пожарной службы;</p> <p>умеет вызывать «скорую медицинскую помощь»;</p> <p>знает, что нельзя самим открывать окна и выглядывать из них, выходить на балкон и играть там.</p> <p><b><u>по разделу «Здоровье ребёнка»</u></b></p> <p>знает о пользе витаминов и их значении для здоровья человека;</p> <p>знает, что такое здоровье и болезнь, что необходимо своевременно обращаться к врачу, о важности прививок для профилактики заболеваний;</p> <p>имеет представление о назначении и работе пищеварительной системы, о назначении мышц, костей, суставов, их ролью в строении тела человека, а также с возможностями движения различных частей тела;</p> <p>понимает, что здоровье зависит от правильного питания; называет полезные продукты;</p> <p>имеет представление о характерных особенностях профессиональной одежды; об основном назначении одежды человека, в зависимости от времени года, его занятий в данное время;</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Д/и</li> <li>• Беседы</li> <li>• Творческое задание</li> <li>• Итоговое занятие</li> <li>• Чтение</li> </ul> <p><b><u>Тема: «Здоровье ребёнка»</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Д/и (что вредно, а что полезно, об органах человека, их функциях).</li> <li>• Занятия, беседы, наблюдения.</li> <li>• Чтение художественной литературы</li> <li>• Театрализованное представление по стих. А. Барто «Девочка чумакая».</li> <li>• Загадывание загадок о туалетных принадлежностях.</li> <li>• Игры-эстафеты, подвижные игры, игры на внимание</li> <li>• Подвижные дидактические игры</li> </ul> <p><b><u>Тема: «Эмоции»</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседы</li> <li>• Д/и</li> <li>• Рисование свободное и тематическое.</li> <li>• С/р игра «Детский сад», «Дом», «Семья».</li> <li>• Чтение художественной литературы</li> <li>• Разучивание хороводных игр</li> <li>• Обсуждение с детьми ситуаций, из-за которых происходят споры.</li> <li>• Разучивание пословиц</li> <li>• Психологические игры и упражнения</li> </ul> <p><b><u>Тема: «Ребёнок на улицах города»</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Занятие-практикум</li> <li>• С/р игры</li> <li>• Д/и</li> <li>• Изготовление макета улицы, дорожных знаков (продуктивная деятельность).</li> <li>• Чтение художественной литературы</li> <li>• Просмотр видеофильмов по теме «Безопасность на дороге»</li> <li>• Подвижные игры, игры-эстафеты</li> <li>• Подвижные дидактические игры</li> <li>• Игры на внимание</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>знает, что для того, чтобы чувствовать себя бодрым и здоровым, нужно соблюдать правильный режим дня; имеет представление о видах спорта и пользе занятий ими для здоровья.</p> <p><b><u>по разделу "Эмоциональное благополучие ребенка"</u></b></p> <p>осознанно воспринимает свои чувства, желания, выражает их понятным другим людям образом знает способы выхода из конфликтных ситуаций, не доводя дело до их силового решения.</p> <p><b><u>по разделу «Ребёнок на улице»</u></b></p> <p>имеет представление о правилах этичного и безопасного поведения в городском транспорте;</p> <p>соблюдает элементарные правила поведения на улице, элементарные правила дорожного движения;</p> <p>понимает значения сигналов светофора, сигналы регулировщика;</p> <p>узнает и называет дорожные знаки «Пешеходный переход», «Дети», «Остановка общественного транспорта», «Подземный пешеходный переход», «Пункт медицинской помощи»;</p> <p>различает проезжую часть, тротуар, подземный пешеходный переход, пешеходный переход «Зебра»;</p> <p>знает, где можно кататься на велосипеде, а где нельзя, и какие правила при этом нужно соблюдать знает, что если потерялся на улице, то обращаться за помощью можно не к любому взрослому, а только к полицейскому, военному, продавцу.</p> |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

*Реализация парциальной программы «Будь здоров, дошкольник»  
(Т.Э. Токаева)*

| Содержание работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Формы работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u><b>по разделу «Представления о себе, своём здоровье и физической культуре»</b></u></p> <p>ребенок имеет представление о технике выполнения движений, учится различать по существенным признакам скорость, направление, смену темпа и ритма, продолжает учиться проявлять волевые усилия при выполнении сложных упражнений, настойчив в достижении хорошего результата; имеет представление о мире физической культуры и спорта, олимпийском движении и возможности подготовки к школе средствами физических упражнений;</p> <p>формируется устойчивая привычка к спортивным занятиям, физической культуре, зарядке, двигательной активности как одному из видов активного отдыха.</p> <p><u><b>по разделу «Навыки здоровья и физической культуры»</b></u></p> <p>ребёнок самостоятельно строится в шеренгу, круг, полукруг, соблюдает интервалы и дистанцию, равняется в колонне, шеренге, перестраивается, выполняет повороты;</p> <p>осваивает навыки выполнения упражнений для рук и плечевого пояса; выполняет упражнения в парах со сверстником;</p> <p>продолжает учиться выполнять упражнения выразительно, динамично; совершенствует навыки бега в подвижных играх;</p> <p>ритмично прыгает со скакалкой;</p> <p>совершенствует навыки прыжков в высоту с разбега в подвижных играх;</p> <p>совершенствует навыки метания в подвижных играх;</p> <p>совершенствует навыки лазанья в подвижных играх.</p> <p><u><b>по разделу «Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре»</b></u></p> <p>осваивает позицию субъекта своей физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <p>контролирует самочувствие на утренней гимнастике, во время выполнения физических упражнений на занятиях, в подвижных и спортивных играх;</p> <p>выбирает наиболее интересные виды двигательной активности.</p> | <p><b>Тема: Представления и себе, своём здоровье и физической культуре»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подвижные игры</li> <li>• Игры малой подвижности</li> <li>• Игры на внимание</li> <li>• Игры-эстафеты</li> </ul> <p><b>Тема: «Навыки здоровья и физической культуры»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подвижные игры</li> <li>• Игры малой подвижности</li> <li>• Игры на ориентировку пространстве</li> <li>• Игры-эстафеты</li> </ul> <p><b>Тема: «Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дидактические игры</li> <li>• Подвижные дидактические игры</li> <li>• Игры малой подвижности</li> <li>• Спортивные игры</li> <li>• Игры на внимание</li> </ul> |

| <i>Содержание работы</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <i>Формы работы</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>по разделу «Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей»</u></b><br/>педагоги вместе с родителями продолжают воспитательно-оздоровительную работу;<br/>участвуют в совместном активном досуге;<br/>содействуют становлению физической и психологической готовности детей к школе;<br/>заботятся о развитии у детей ценностей созидателей.</p> <p><b><u>по разделу «Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ»</u></b><br/>дети продолжают знакомиться с особенностями строения и функционирования организма, устанавливают зависимость различных органов и частей тела от физических нагрузок;<br/>расширяются представления детей о значении двигательной активности, соблюдении режима дня, о пользе сна и активного отдыха;<br/>взрослые обращают внимание на необходимость заботливого и внимательного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.</p> <p><b><u>По разделу «Приобщение детей к физической культуре»</u></b><br/>Выполнение комплексов физических упражнений носит более сложный характер, вносятся элементы спортивных игр;<br/>Подвижные игры включают более сложные двигательные задания, направленные на развитие двигательного творчества;</p> | <p><b><u>Тема: «Созидание условий для охраны и укрепления здоровья детей»</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Игры малой подвижности</li><li>• Спортивные игры</li><li>• Игры на внимание</li><li>• Подвижные игры</li><li>• Игры-эстафеты</li></ul> <p><b><u>Тема: «Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ»</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Подвижные игры</li><li>• Игры малой подвижности</li><li>• Игры на внимание</li><li>• Игры-эстафеты</li><li>• Дидактические игры</li><li>• Подвижные дидактические игры</li></ul> <p><b><u>Тема: «Приобщение детей к физической культуре»</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Игры малой подвижности</li><li>• Спортивные игры</li><li>• Игры на внимание</li><li>• Подвижные игры</li><li>• Игры-эстафеты</li></ul> |

### 2.2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

#### Формы работы по видам детской деятельности

| Образовательная область | Детская деятельность | Формы реализации задач                                                                           | Форма организации                           |
|-------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Физическое развитие     | Двигательная         | Подвижные дидактические игры<br>Подвижные игры с правилами<br>Игровые упражнения<br>Соревнования | Групповая<br>Подгрупповая<br>Индивидуальная |

#### Методы образования дошкольников, применение их в образовательном процессе

| Название метода                   | Определение метода                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Рекомендация по их применению                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Методы по источнику знаний</u> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Словесные                         | Словесные методы подразделяются на следующие виды: рассказ, объяснение, беседа.                                                                                                                                                                                                                                                       | Словесные методы позволяют в кратчайший срок передать информацию детям.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Наглядные                         | Под наглядными методами образования понимаются такие методы, при которых ребенок получает информацию, с помощью наглядных пособий и технических средств. Наглядные методы используются во взаимосвязи со словесными и практическими методами обучения. Наглядные методы образования условно можно подразделить на две большие группы: | <i>Метод иллюстраций</i> предполагает показ детям иллюстративных пособий: плакатов, картин, зарисовок на доске и пр. Метод демонстраций связан с показом мультфильмов, диафильмов и др. Такое подразделение средств наглядности на иллюстративные и демонстрационные является условным. Оно не исключает возможности отнесения отдельных средств наглядности как к группе иллюстративных, так и демонстрационных. В современных условиях особое внимание уделяется применению такого средства наглядности, как компьютер индивидуального пользования. Компьютеры дают возможность воспитателю моделировать определенные процессы и ситуации, выбирать из ряда возможных решений оптимальные по |

|                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                               | метод иллюстраций и метод демонстраций.                                                                                                                                                                                                                                                    | определенным критериям, т.е. значительно расширяют возможности наглядных методов в образовательном процессе при реализации ПООП дошкольного образования.                                                                                             |
| <b>Практические</b>                                           | Практические методы обучения основаны на практической деятельности детей и формируют практические умения и навыки.                                                                                                                                                                         | Выполнение практических заданий проводится после знакомства детей с тем или иным содержанием и носят обобщающий характер. Упражнения могут проводиться не только в организованной образовательной деятельности, но и в самостоятельной деятельности. |
| <u>Методы по характеру образовательной деятельности детей</u> |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Информационно-рецептивный</b>                              | Воспитатель сообщает детям готовую информацию, а они ее воспринимают, осознают и фиксируют в памяти.                                                                                                                                                                                       | Один из наиболее экономных способов передачи информации. Однако при использовании этого метода обучения не формируются умения и навыки пользоваться полученными знаниями.                                                                            |
| <b>Репродуктивный</b>                                         | Суть метода состоит в многократном повторении способа деятельности по заданию воспитателя.                                                                                                                                                                                                 | Деятельность воспитателя заключается в разработке и сообщении образца, а деятельность детей – в выполнении действий по образцу.                                                                                                                      |
| <b>Проблемное изложение</b>                                   | Воспитатель ставит перед детьми проблему – сложный теоретический или практический вопрос, требующий исследования, разрешения, и сам показывает путь ее решения, вскрывая возникающие противоречия. Назначение этого метода – показать образцы научного познания, научного решения проблем. | Дети следят за логикой решения проблемы, получая эталон научного мышления и познания, образец культуры развертывания познавательных действий.                                                                                                        |
| <b>Частично-поисковый</b>                                     | Суть его состоит в том, что воспитатель расчленяет проблемную задачу на подпроблемы, а дети осуществляют отдельные шаги поиска ее решения.                                                                                                                                                 | Каждый шаг предполагает творческую деятельность, но целостное решение проблемы пока отсутствует.                                                                                                                                                     |

|                          |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Исследовательский</b> | Этот метод призван обеспечить творческое применение знаний.                                                                         | В процессе образовательной деятельности дети овладевают методами познания, так формируется их опыт поисково- исследовательской деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Активные методы</b>   | Активные методы предоставляют дошкольникам возможность обучаться на собственном опыте, приобретать разнообразный субъективный опыт. | Активные методы обучения предполагают использование в образовательном процессе определенной последовательности выполнения заданий: начиная с анализа и оценки конкретных ситуаций, дидактическим играм. Активные методы должны применяться по мере их усложнения.<br>В группу активных методов образования входят дидактические игры – специально разработанные игры, моделирующие реальность и приспособленные для целей обучения. |

*Соотношение видов детской деятельности и форм образовательной деятельности*

| Двигательная деятельность                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Формы образовательной деятельности                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                       |
| Непрерывная образовательная деятельность                                                                                                                                                                                                                        | Деятельность в режимных моментах                                                                                                                                                                                                                                | Самостоятельная деятельность детей                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• игровая беседа с элементами движений;</li> <li>• интегративная деятельность;</li> <li>• утренняя гимнастика;</li> <li>• совместная деятельность взрослого и детей тематического характера;</li> <li>• игра;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• игровая беседа с элементами движений;</li> <li>• интегративная деятельность;</li> <li>• утренняя гимнастика;</li> <li>• совместная деятельность взрослого и детей тематического характера;</li> <li>• игра;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• двигательная активность в течение дня;</li> <li>• игра;</li> </ul> <p>самостоятельные спортивные игры и упражнения и др.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• контрольно-диагностическая деятельность;</li> <li>• экспериментирование ;</li> <li>• физкультурное занятие;</li> <li>• спортивные и физкультурные досуги;</li> <li>• спортивные состязания, эстафеты;</li> </ul> <p>проектная деятельность</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• контрольно-диагностическая деятельность;</li> <li>• экспериментирование;</li> <li>• физкультурное занятие;</li> <li>• спортивные и физкультурные досуги;</li> <li>• спортивные состязания;</li> </ul> <p>проектная деятельность</p> |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ОТДЕЛ

#### 3.1. Организационный раздел обязательной части Программы

Организационный раздел обязательной части Программы полностью соответствует заявленным в ОП ДО.

##### 3.1.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы

Психолого-педагогические условия реализации Программы полностью соответствует заявленным в ОП ДО.

##### 3.1.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| РППС рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РППС ГБДОУ выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребенка деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| РППС создает возможности для учета особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>РППС включает организованное пространство:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– территория ГБДОУ;</li><li>– групповые комнаты;</li><li>– специализированные, технологические, административные и иные помещения.</li></ul> <p><u>Территория образовательного учреждения</u> включает в себя: групповые площадки, 2 спортивные площадки, игровую площадку для обеспечения профилактики детского дорожно-транспортного травматизма и безопасности дорожного движения, научно-экспериментальную метеоплощадку.</p> <p><u>Зал для гимнастических занятий:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• физкультурные занятия, индивидуальная работа по физическому воспитанию;</li><li>• развитие физических способностей детей, их эмоционально-волевой сферы;</li><li>• обучение детей дошкольного возраста работе на спортивном оборудовании;</li><li>• развитие основных движений в процессе групповой, подгрупповой и индивидуальной работы;</li><li>• консультационная работа по вопросам физического воспитания для родителей и педагогов;</li><li>• спортивные праздники;</li><li>• физкультурные досуги, развлечения.</li></ul> |

| Задачи работы                                                                                                            | Вид помещений                                                                                              | Оснащение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p align="center">Виды деятельности детей<br/><i><b>Двигательная деятельность</b></i></p>                                |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p><i><b>- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)</b></i></p>           | <p>Физкультурный и музыкальный зал<br/>Игровые помещения групп<br/>Участок учреждения<br/>Бассейн</p>      | <p>Музыкальный центр<br/>Оборудование:<br/>- для ходьбы, бега, равновесия;<br/>- прыжков;<br/>- катания, бросания, ловли;<br/>- ползания и лазания;<br/>- общеразвивающих упражнений<br/>Набор «Кузнечик»<br/>Картотеки подвижных игр<br/>Картотека «Игры, которые лечат»<br/>Игры на ловкость (Кегли, «Поймай рыбку» и т.д.)<br/>Тренажеры (велосипед и др.)<br/>Атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.)<br/>Игровые комплексы (горка)<br/>Качели, Карусели<br/>Материалы, учитывающие интересы мальчиков и девочек</p> |
| <p><i><b>- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)</b></i></p>                |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p><i><b>- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</b></i></p> | <p>Физкультурный и музыкальный зал<br/>Игровые помещения всех групп<br/>Участок учреждения<br/>Бассейн</p> | <p>Оборудование:<br/>- для ходьбы, бега, равновесия;<br/>- прыжков;<br/>- катания, бросания, ловли;<br/>- ползания и лазания;<br/>- общеразвивающих упражнений<br/>Настольно-печатные игры («Виды спорта» и др.)<br/>Игры на ловкость (Кегли, «Поймай рыбку» и т.д.)<br/>Тренажеры (велосипед и др.)<br/>Фитболы<br/>Атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.)<br/>Игровые комплексы (горка)<br/>Качели<br/>Карусели</p>                                                                                                   |

|                                                                                   |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей</b></p> | <p>Все пространство учреждения<br/>Участок учреждения</p> | <p>Развивающие игры<br/>Художественная литература<br/>Игры на ловкость<br/>Дидактические игры на развитие психических функций - мышления, внимания, памяти, воображения<br/>Оборудование:<br/>- для ходьбы, бега, равновесия;<br/>- прыжков;<br/>- катания, бросания, ловли;<br/>- ползания и лазания;<br/>- общеразвивающих упражнений<br/>Набор «Кузнечик»<br/>Картотеки подвижных игр<br/>Картотека «Игры, которые лечат»<br/>Тренажеры (велосипед и др.)<br/>Атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.)<br/>Игровые комплексы (горка)</p> |
| <p><b>- воспитание культурно-гигиенических навыков</b></p>                        | <p>Все помещения групп<br/>Участок учреждения</p>         | <p>Алгоритмы для запоминания последовательности культурно-гигиенических навыков<br/>Художественная литература<br/>Игрушки-персонажи<br/>Игрушки - предметы оперирования<br/>Маркеры игрового пространства<br/>Настольные игры соответствующей тематики<br/>Иллюстративный материал, картины, плакаты</p>                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p><b>- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</b></p>      | <p>Все помещения групп<br/>Участок учреждения</p>         | <p>Иллюстративный материал, картины, плакаты<br/>Настольные игры соответствующей тематики<br/>Художественная литература для чтения детям и рассматривания самими детьми<br/>Игрушки-персонажи<br/>Игрушки - предметы оперирования<br/>Физкультурно-игровое оборудование<br/>Оборудование:<br/>- для ходьбы, бега, равновесия;<br/>- прыжков;<br/>- катания, бросания, ловли;</p>                                                                                                                                                                         |

|                                           |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           |            | - ползания и лазания;<br>- общеразвивающих упражнений<br>Набор «Кузнечик»<br>Картотеки подвижных игр<br>Картотека «Игры, которые лечат»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Зал<br/>гимнастических<br/>занятий</b> | <b>для</b> | Контейнер для хранения мячей передвижной – 2шт., стеллажи для хранения инвентаря.<br>Щит для метания в цель, щит баскетбольный с кольцом, стенка гимнастическая – 5 шт., скамья гимнастическая – 2 шт., велотренажер – 2 шт., бревно гимнастическое-1 шт., дорожка-балансир, напольная дорожка «Гусеница», детский мат «Дорожка»-4 шт., доска гладкая с зацепами, доска ребристая – 3 шт., канат гладкий, канат с узлами, коврик массажный от плоскостопия, лестница деревянная с зацепами, мягкий модульный конструктор. Музыкальный центр, дорожка-балансир, лестница деревянная с зацепами, портивный уголок, велотренажёр детский, беговая дорожка, тележка для физкультурных принадлежностей, доска интерактивная, кронштейн для проектора, стеллаж «Регулировщик», облучатель циркулирующий, мягкий модуль «сказочный дом», мягкий модуль «Тоннель лабиринт», вестибулярная платформа, вибродорожка тип 1, вибродорожка тип 2, виброскамейка. Гибкий модуль большой ТИСА, горка корректирующая, каток, лестница деревянная с верёвками. Дуга металлическая (высота 45), дуга металлическая (высота 55), обруч (диаметр 90), обруч (диаметр 60), обруч (диаметр 50), коврики для ОРУ, набор кеглей, ленточки на кольцах, гантели, мешочки с песком, стойки для подлезания, набор геометрических форм, дуги пластиковые для прокатывания мячей -10 шт, обручи плоские (50 см)- 8 шт, мячи массажные, мячи резиновые (диаметр 7 см), мячи резиновые (диаметр 10см), мячи резиновые (диаметр 20см), кольцоброс, бубен, палка гимнастическая, наклонная доска, дорожка мат, дорожка змейка, мат гимнастический малый. |

РППС создается как единое пространство, все компоненты которого, как в помещении, так и вне его, согласуются между собой по содержанию, масштабу, художественному решению.

При проектировании РППС учитывается:

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия,

- возраст, уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования;
- задачи образовательной программы для разных возрастных групп;

возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников, участников сетевого взаимодействия и других участников образовательной деятельности)

С учетом возможности реализации Программы в различных организационных моделях и формах РППС соответствует:

- требованиям ФГОС ДО;
- образовательной программе ДОО;
- материально-техническим и медико-социальным условиям пребывания детей в ДОО;
- возрастным особенностям детей;
- воспитывающему характеру обучения детей в ДОО;

требованиям безопасности и надежности.

РППС обеспечивает возможность реализации разных видов индивидуальной и коллективной деятельности:

- игровой,
- коммуникативной,
- познавательно-исследовательской,
- двигательной,
- продуктивной и прочее

в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья, возможностями учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

В соответствии с ФГОС ДО РППС в физкультурном зале:

1) содержательно-насыщенная – включает средства обучения (в том числе технические и информационные), инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, познавательную, исследовательскую; двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей;

2) трансформируемая – обеспечивает возможность изменений РППС в зависимости от образовательной ситуации, в том числе меняющихся интересов, мотивов и возможностей детей;

3) полифункциональная – обеспечивает возможность разнообразного использования составляющих РППС (матов, мягких модулей, нестандартного оборудования, спортивного инвентаря) в том числе в разных видах детской активности;

4) доступная – обеспечивает свободный доступ воспитанников (в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья) к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;

5) безопасная – все элементы РППС соответствует требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования, такими как санитарно-эпидемиологические правила и нормативы и правила пожарной безопасности.

В физкультурном зале обеспечена доступность предметно-пространственной среды для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья.

РППС физкультурного зала обеспечивает условия для физического и психического развития, охраны и укрепления здоровья, коррекции и компенсации недостатков развития детей.

Для этого в физкультурном зале достаточно пространства для свободного передвижения детей, а также выделены зоны для разных видов двигательной активности детей – бега, прыжков, лазания, метания и др.

В физкультурном зале достаточно оборудования, инвентаря для развития крупной моторики и содействия двигательной активности, пособия для развития мелкой моторики.

РППС в физкультурном зале обеспечивает условия для эмоционального благополучия детей и комфортной работы педагогических сотрудников.

РППС обеспечивает условия для художественно - эстетического развития детей. Помещения физкультурного зала оформляются для каждого мероприятия с художественным вкусом в соответствии с темой.

В физкультурном зале созданы условия для информатизации образовательного процесса.

Для этого в физкультурном зале имеется оборудование для использования информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе (мобильные компьютеры, интерактивное оборудование, принтеры и т. п.). Обеспечено подключение мобильных компьютеров к сети Интернет с учетом регламентов безопасного пользования Интернетом.

Компьютерно - техническое оснащение физкультурного зала используется для различных целей:

- для демонстрации детям познавательных, мультипликационных фильмов;
- для поиска в информационной среде материалов, обеспечивающих реализацию основной образовательной программы;
- для предоставления информации о Программе семье, всем заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;
- для обсуждения с родителями (законными представителями) детей вопросов, связанных с реализацией Программы и т. п.

РППС обеспечивает условия для эмоционального благополучия детей и комфортной работы педагогических и учебно-вспомогательных сотрудников.

### **3.1.3. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания полностью соответствует ОП ДО.

### **3.1.4. Примерный перечень литературных, музыкальных, художественных, анимационных произведений для реализации Программы**

Примерный перечень литературных, музыкальных, художественных, анимационных произведений для реализации Программы полностью соответствует ОП ДО.

### **3.1.5. Кадровые условия реализации**

Кадровые условия реализации полностью соответствуют ОП ДО.

### **3.1.6. Режим и распорядок дня в дошкольных группах**

Режим и распорядок дня в дошкольных группах полностью соответствует ОП ДО.

### **3.1.7 Календарный план воспитательной работы**

Календарный план воспитательной работы реализуется в соответствии с ОП ДО.

### **3.2. Организационный раздел части Программы, формируемой участниками образовательных отношений**

Организационный раздел части Программы, формируемой участниками образовательных отношений

#### 4. Календарное планирование

##### 4.1. Календарное планирование образовательной деятельности ОО «Физическое развитие» в младшей группе

##### СЕНТЯБРЬ

| Программное содержание                                                                                                                                                                                               | Вводная часть                                                                                | Основная часть                                                                                                   | Заключительная часть                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Развивать умение ориентироваться в пространстве при ходьбе в разных направлениях, действовать по сигналу педагога, бежать одновременно всей группой, учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. | Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем                        | «Пройдём по дорожке»-ходьба между двумя линиями.<br>«Бегите ко мне»-бег в прямом направлении по команде педагога | Ходьба стайкой за воспитателем<br><br><b>Пензулаева, стр.24, занятие № 1</b>     |
| Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за педагогом, упражнять в прыжках на двух ногах на месте.                                                                                          | Ходьба и бег всей группой «стайкой» за воспитателем.                                         | Комплекс ОРУ без предметов<br>Прыжки на двух ногах на месте.<br>Подвижная игра «Птички»                          | Игра малой подвижности «Найдём птичку»<br><b>Пензулаева, стр 25, занятие № 2</b> |
| Развивать умение действовать по сигналу педагога, учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.                                                                                                                  | Ходьба колонной по одному с дополнительным заданием «Ворона», бег, руки в стороны «Стрекозы» | Комплекс ОРУ с мячом<br>«Прокати и догони»-прокатывание мячей.<br>Подвижная игра «Кот и воробышки»               | Ходьба в колонне по одному<br><b>Пензулаева, стр 27, занятие 3</b>               |
| Развивать способность ориентироваться в пространстве, умение действовать по сигналу педагога, умение группироваться при лазании под шнур.                                                                            | Ходьба вокруг кубиков, бег, поворот в другую сторону                                         | Комплекс ОРУ с кубиками<br>Ползание с опорой на ладони и колени<br>Подвижная игра «Быстро в домик»               | Игра малой подвижности «Найдём жучка»<br><b>Пензулаева, стр.28, занятие № 4</b>  |

# ОКТАБРЬ

| Программное содержание                                                                                                                                                               | Вводная часть                                                                                                          | Основная часть                                                                                                                                                                                                | Заключительная часть                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры, развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.                                            | Ходьба в колонне по одному с заданием «Лягушки», бег в колонне по одному, бег врассыпную.                              | Комплекс ОРУ без предметов<br>Упражнение в равновесии «Пойдём по мостику»<br>Прыжки через шнур.<br>Подвижная игра «Догони мяч»                                                                                | Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.<br><b>Пензулаева, стр.31, № 5</b>                       |
| Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.                                                                 | Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону                                                                     | Комплекс ОРУ без предметов<br>Прыжки из обруча в обруч «Прокати мяч». И.п.-сидя в обруче, ноги врозь.<br>Подвижная игра «Автомобили»                                                                          | Ходьба в колонне по одному («автомобили поехали в гараж»)<br><b>Пензулаева, стр.32, занятие № 6</b> |
| Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, в ползании, развивать ловкость.                                                                                             | Ходьба обычная в колонне по одному, врассыпную по всему залу, бег «Стрекозы» (руки в стороны), прыжки «Кузнечики»      | Комплекс ОРУ с мячом<br>«Быстрый мяч»-прокатывание мячей в прямом направлении.<br>«Проползи -не задень»-ползание между предметами «змейкой»<br>Подвижная игра «Зайка серый умывается»                         | Игра малой подвижности «Найдём зайку»<br><b>Пензулаева, стр.33, занятие № 7</b>                     |
| Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления движения по сигналу педагога, развивать координацию движений при ползании на четвереньках и в упражнениях в равновесии. | Ходьба и бег колонной по одному по кругу с изменением направления движения                                             | Комплекс ОРУ без предметов(стр.26)<br>«Крокодильчики»-ползание под шнур с опорой на ладони и колени<br>«Пробеги-не задень»-ходьба и бег между предметами «змейкой»<br>Подвижная игра «Кот и воробышки»        | Ходьба в колонне по одному за самым ловким котом<br><br><b>Пензулаева, стр. 35, занятие № 8</b>     |
| Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, развивать у детей умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.                                         | Ходьба в колонне по одному с заданием «Мышки» -ходьба на носках семенящими шагами, «Бабочки»- бег в колонне по одному. | Комплекс ОРУ с ленточками<br>Упражнение в равновесии «В лес по тропинке»-ходьба в умеренном темпе по ограниченной опоре.<br>«Зайки-мягкие лапки»-прыжки с продвижением вперёд.<br>Подвижная игра «Автомобили» | Игра малой подвижности «Найдём зайчонка»<br><b>Пензулаева, стр.38, № 9</b>                          |

## НОЯБРЬ

| Программное содержание                                                                                                                                                            | Вводная часть                                                                                                                                       | Основная часть                                                                                                                                                                                   | Заключительная часть                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, в прыжках из обруча в обруч, формировать умение прокатывать мяч друг другу, учить приземляться на полусогнутые ноги. | Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен («Лошадки») широким шагом, бег «Стрекозы»-руки в стороны.                                    | Комплекс ОРУ с обручем<br>«Через болото»- прыжки из обруча обруч.<br>«Точный пас»-прокатывание мячей в парах<br>Подвижная игра «Мыши в кладовой»                                                 | Игра малой подвижности<br>«Где спрятался мышонок?»<br><b>Пензулаева, стр.39, занятие № 10</b>                    |
| Развивать умение действовать по сигналу педагога, координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами.                                                         | Ходьба обычная по кругу с дополнительным заданием «Кубик» с поворотом в другую сторону, бег с поворотом в другую сторону                            | Комплекс ОРУ без предметов<br>«Прокати-не задень»-прокатывание мяча<br>«Быстрые жучки»-ползание с опорой на ладони и колени между предметами «змейкой»<br>Подвижная игра «По ровненькой дорожке» | Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей<br><b>Пензулаева, стр.41, занятие № 11</b> |
| Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал педагога, упражнять в ползании, развивая координацию движений, формировать чувство равновесия.     | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания.<br>«Лягушки»-присели, продолжили ходьбу,<br>«Бабочки»-остановились, помахали руками, бег обычный. | Комплекс ОРУ с флажками<br>«Паучки»-ползание с опорой на ладони и колени<br>Равновесие-ходьба по доске с выполнением задания(остановится около кубика)<br>Подвижная игра «Поймай комара»         | Ходьба в колонне по одному за ребёнком с комаром<br><b>Пензулаева, стр.43, занятие № 12</b>                      |
| Упражнять в ходьбе врассыпную, развивая способность ориентироваться в пространстве, в прыжках, формировать умение сохранять устойчивое равновесие.                                | Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.                                                                                          | Комплекс ОРУ с кубиками<br>Равновесие -ходьба между предметами<br>«Лягушки-попрыгушки»-прыжки с продвижением вперёд.<br>Подвижная игра «Коршун и птенчики»                                       | Игра малой подвижности<br>«Найдём птенчика»<br><b>Пензулаева стр.45, занятие № 13</b>                            |

## ДЕКАБРЬ

| Программное содержание                                                                                                                                                | Вводная часть                                                                                      | Основная часть                                                                                                                                                                          | Заключительная часть                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, в прокатывании мяча.                                       | Ходьба в колонне по одному, бег с дополнительным заданием враспынную                               | Комплекс ОРУ с мячом<br>Прыжки со скамейки на мат<br>Прокатывание мячей друг другу<br>Подвижная игра «Найди свой домик»                                                                 | Ходьба в колонне по одному<br><b>Пензулаева, стр.47, занятие № 14</b>                |
| Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу, в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.                                         | Ходьба в колонне по одному с дополнительным заданием, бег в колонне по одному                      | Комплекс ОРУ с кубиками<br>«Не упусти!»-прокатывание мячей между предметами.<br>«Проползи-не задень»-ползание под дугу.<br>Подвижная игра «Лягушки-попрыгушки»                          | Игра малой подвижности «Найдём лягушонка»<br><b>Пензулаева, стр.49, занятие № 15</b> |
| Упражнять в ходьбе и беге враспынную, развивая способность ориентироваться в пространстве, в ползании на повышенной опоре, сохранении равновесия при ходьбе по доске. | Ходьба колонной по одному, ходьба и бег враспынную.                                                | Комплекс ОРУ без предметов (стр.31)<br>«Жучки на брёвнышке»-ползание по доске с опорой на ладони и колени.<br>«Пойдём по мостику»-ходьба по доске.<br>Подвижная игра «Птица и птенчики» | Игра малой подвижности «Найдём птенчика»<br><b>Пензулаева, стр.51, занятие № 16</b>  |
| Повторить ходьбу с выполнением задания, упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры, в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд.                 | Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег в колонне по одному с поворотом в другую сторону | Комплекс ОРУ с платочком<br>«Пройди -не упади»-ходьба по доске.<br>«Из ямки в ямку»-прыжки из обруча в обруч.<br>Подвижная игра «Коршун и цыплята»                                      | Игра малой подвижности «Найдём цыплёнка»<br><b>Пензулаева, стр.53, занятие № 17</b>  |

## ЯНВАРЬ

| Программное содержание                                                                                                                                                                             | Вводная часть                                                                                                        | Основная часть                                                                                                                                                                                                        | Заключительная часть                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Упражнять в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную, в прыжках на двух ногах между предметами, в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.                                               | Ходьба и бег в колонне по одному<br>ходьба и бег<br>врассыпную.                                                      | Комплекс ОРУ с обручем<br>«Зайки-прыгуны» -прыжки между предметами.<br>Прокатывание мяча между предметами.<br>Подвижная игра «Птица и птенчики»                                                                       | Ходьба в колонне по одному<br><b>Пензулаева,стр.55,занятие № 18</b>             |
| Упражнять в умении действовать по сигналу педагога в ходьбе вокруг предметов, развивать ловкость при прокатывании мяча друг другу, повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. | Ходьба по кругу с заданием «Кубик», бег по кругу с изменением направления движения.                                  | Комплекс ОРУ с кубиком<br>Основные движения:<br>«Прокати-поймай»-прокатывание мячей друг ругу сидя, ноги врозь.<br>«Медвежата»- ползание с опорой на ладони и стопы.<br>Подвижная игра «Найди свой цвет»              | Ходьба в колонне по одному<br><b>Пензулаева, стр.56, занятие № 19</b>           |
| Повторить ходьбу с выполнение заданий, упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе о уменьшенной площади опоры.                              | Ходьба в колонне по одному с дополнительным заданиями: «Лягушки» и «Бабочки», бег в колонне по одному в обе стороны. | Комплекс ОРУ без предметов<br>Основные движения:<br>Ползание под дугу, не касаясь руками пола.<br>«По тропинке»-ходьба по доске<br>Подвижная игра «Лохматый пёс»                                                      | Ходьба в колонне по одному<br><b>Пензулаева,стр.59,занятие № 20</b>             |
| Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов, развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом, повторить прыжки с продвижением вперёд                                                     | Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами с поворотом в другую сторону.                                            | Комплекс ОРУ с кольцом<br>Основные движения:<br>«Перешагни-не наступи»-перешагивание через шнуры попеременно правой и левой ногой.<br>«С пенёк на пенёк»-прыжки из обруча в обруч<br>Подвижная игра «Найди свой цвет» | Игра малой подвижности по выбору детей<br><b>Пензулаева,стр 62,занятие № 21</b> |

## ФЕВРАЛЬ

| Программное содержание                                                                                                                                                               | Вводная часть                                                                                                      | Основная часть                                                                                                                                                                                      | Заключительная часть                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги, развивая ловкость и глазомер в заданиях с мячом.                      | Ходьба в колонне по одному, ходьба мелким семенящим шагом, ходьба высоко поднимая колени, бег в колонне по одному. | Комплекс ОРУ с обручем<br>Основные движения:<br>«Весёлые воробышки» -прыжки со скамейки на мат<br>«Ловко и быстро»-прокатывание мячей между предметами<br>Подвижная игра «Воробышки в гнёздышках»   | Игра малой подвижности<br>«Найдём воробышка»<br><b>Пензулаева, стр.63, занятие № 22</b> |
| Упражнять в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений, развивать ловкость и глазомер при бросании мяча через шнур, повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. | Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через шнуры, бег врассыпную.                                           | Комплекс ОРУ с мячом<br>Основные движения:<br>Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.<br>Броски мяча через шнур двумя руками из-за головы.<br>Подвижная игра «Кот и воробышки»   | Ходьба в колонне по одному<br><b>Пензулаева,стр.65,занятие № 23</b>                     |
| Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в умении группироваться при лазании под дугу, повторить упражнение в равновесии.                                                               | Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну, ходьба колонной по одному, ходьба и бег врассыпную.             | Комплекс ОРУ без предметов<br>Проползание под дугу<br>Ходьба по доске с выполнением задания<br>Подвижная игра «Лягушки-попрыгушки»                                                                  | Игра малой подвижности<br>«Найдём лягушонка»<br><b>Пензулаева,стр67,занятие № 24</b>    |
| Повторить прыжки между предметами, упражнять в ходьбе и беге по кругу, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры.                                 | Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону                                                                 | Комплекс ОРУ с кубиком<br>Основные движения:<br>«Ровным шагом»- ходьба по гимнастической доске приставным шагом с выполнением задания<br>Прыжки на двух ногах «змейкой»<br>Подвижная игра «Кролики» | Ходьба в колонне по одному<br><b>Пензулаева, стр 69 ,занятие № 25</b>                   |

# МАРТ

| Программное содержание                                                                                                                                                          | Вводная часть                                                                                 | Основная часть                                                                                                                                                                                                | Заключительная часть                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, учить прыжкам в длину с места, развивать ловкость при прокатывании мяча.                                                                  | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную                                           | Комплекс ОРУ без предметов<br>Основные движения:<br>«Через канавку» -прыжки через препятствие<br>«Точно в руки»-прокатывание мячей друг другу стоя на коленях<br>Подвижная игра «Найди свой цвет»             | Ходьба в колонне по одному<br><b>Пензулаева, стр.71, занятие № 26</b>                            |
| Упражнять в бросании мяча об пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре, развивать умение действовать по сигналу педагога.                                    | Ходьба в колонне по одному, ходьба высоко понимая колени, бег в колонне по одному с заданием. | Комплекс ОРУ с мячом<br>Основные движения:<br>«Брось-поймай»-броски мяча об пол и ловля двумя руками.<br>«Муравьишки»-ползание по скамейке на ладонях и коленях<br>Подвижная игра «Зайка серый умывается»»    | Игра малой подвижности<br>«Найдём зайку»<br><b>Пензулаева,стр.73,занятие № 27</b>                |
| Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре, повторить упражнения в ползании, развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами. | Ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд «змейкой».                            | Комплекс ОРУ без предметов<br>Основные движения:<br>«Медвежата»-ползание с опорой на ладони и стопы.<br>Ходьба по скамейке, свободно балансируя руками<br>Подвижная игра «Автомобили»                         | Ходьба в колонне по одному (автомобили поехали в гараж)<br><b>Пензулаева,стр 74,занятие № 28</b> |
| Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.                                                  | Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону                                            | Комплекс ОРУ с кубиком (стр.70)<br>Основные движения:<br>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с выполнением задания(присесть)<br>Прыжки «Из канавки в канавку»<br>Подвижная игра «Тишина» | Игра малой подвижности<br>«Найдём лягушонка»<br><b>Пензулаева,стр 77 ,занятие № 29</b>           |

## АПРЕЛЬ

| Программное содержание                                                                                                                                | Вводная часть                                                                                               | Основная часть                                                                                                                                                                                                           | Заключительная часть                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания, учить приземляться на полусогнутые ноги в прыжках,, развивать ловкость в упражнениях с мячом         | Ходьба в колонне по одному ,бег враспынную с заданием «Жуки»                                                | Комплекс ОРУ с косичкой<br>Основные движения:<br>Прыжки из обруча в обруч<br>«Точный пас»- прокатывание мча друг другу<br>Подвижная игра «По ровненькой дорожке»                                                         | Ходьба в колонне по одному.<br><b>Пензулаева,стр.78,занятие № 30</b>                     |
| Упражнять в ползании на ладонях и ступнях, повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом.         | Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с остановкой и полуприседом, бег обычный в колонне по одному. | Комплекс ОРУ без предметов<br>Основные движения:<br>Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.<br>«Медвежата»-ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни.<br>Подвижная игра «Мы топаем ногами»                | Ходьба в колонне по одному<br><b>Пензулаева, стр.80, занятие №31</b>                     |
| Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре,, повторить ползание между предметами, | Ходьба в колонне по одному с заданием, бег с подскоком.                                                     | Комплекс ОРУ с обручем<br>Основные движения:<br>«Проползи-не задень»- ползание с опорой на ладони и колени между предметами.<br>«П мостику»-ходьба колонной по одному по скамейке<br>Подвижная игра «Огуречик, огуречик» | Ходьба в колонне по одному<br><b>Пензулаева,стр.82,занятие № 32</b>                      |
| Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве, упражнения в равновесии и прыжках.                                           | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную.                                                        | Комплекс ОРУ с кольцом<br>Основные движения:<br>Ходьба по гимнастической скамейке<br>Прыжки на двух ногах через шнуры<br>Подвижная игра «Мыши в кладовой»                                                                | Игра малой подвижности «Где спрятался мышонок?»<br><b>Пензулаева,стр 84,занятие № 33</b> |
| Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги, в прокатывании мяча.                                          | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами                                                           | Комплекс ОРУ с мячом<br>Основные движения:<br>«Парашютисты»-прыжки со скамейки<br>Прокатывание мяча друг другу сидя, ноги врозь.<br>Подвижная игра «Кот и воробышки»                                                     | Игра малой подвижности по выбору педагога<br><b>Пензулаева,стр 86 ,занятие № 34</b>      |

## МАЙ

| Программное содержание                                                                                                                                                   | Вводная часть                                                                                  | Основная часть                                                                                                                                                                                                           | Заключительная часть                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу, в бросании мяча вверх и ловле его, повторить ползание по скамейке.                                                  | Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную с заданием, ходьба врассыпную.                      | Комплекс ОРУ с флажками<br>Основные движения:<br>Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.<br>Ползание по скамейке<br>Подвижная игра «Огуречик, огуречик»                                                              | Ходьба в колонне по одному<br><b>Пензулаева, стр.87, занятие №35</b>                     |
| Упражнять в ходьбе и беге по сигналу педагога, повторить задание в равновесии.                                                                                           | Ходьба в колонне по одному, ходьба мелким шагом, бег врассыпную по всему залу.                 | Комплекс ОРУ без предметов<br>Основные движения:<br>«Проползи-не задень»- ползание с опорой на ладони и колени между предметами.<br>Ходьба по гимнастической доске<br>Подвижная игра «Коршун и цыплята»                  | Ходьба в колонне по одному<br><b>Пензулаева,стр.89,занятие № 36</b>                      |
| Повторить ходьбу с выполнением задания, прыжки, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры,                                  | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, ходьба на носках, бег в колонне по одному. | Комплекс ОРУ с платочком<br>Основные движения:<br>Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания<br>«Кузнечики»-прыжки на двух ногах с продвижением вперед, прыжки в длину.<br>Подвижная игра «Найди свой цвет» | Ходьба в колонне по одному<br><b>Пензулаева,стр 90,занятие № 37</b>                      |
| Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на углах зала, в приземлении на полусогнутые ноги при прыжках в длину, развивать ловкость при выполнении упражнений с мячом. | Ходьба в колонне по одному с обозначением поворотов на углах зала, бег врассыпную              | Комплекс ОРУ с мячом<br>Основные движения:<br>«Кто прыгнет дальше»-прыжки в длину<br>«Подбрось-поймай»-броски мяча вверх и ловля его двумя руками<br>Подвижная игра «По ровненькой дорожке»                              | Игра малой подвижности<br>«Угадай кто кричит?»<br><b>Пензулаева,стр 92 ,занятие № 38</b> |

## 4.2. Календарное планирование образовательной деятельности ОО «Физическое развитие» в подготовительной к школе группе

### СЕНТЯБРЬ

| Программное содержание                                                                                                                                                                                                                     | Вводная часть                                                                                                  | Основная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Заключительная часть                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Упражнять в беге колонной по одному, умении переходить с бега на ходьбу, сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре, развивать точность при переброске мяча.                                                 | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом, бег врассыпную с нахождением своего места по сигналу         | Комплекс ОРУ без предметов<br>Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой.<br>Прыжки на двух ногах через шнуры.<br>Перебрасывание мячей друг другу снизу.<br>* Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через кубики, руки за головой.<br>* Прыжки на двух ногах «змейкой»<br>* Переброска мячей двумя руками из-за головы<br>Подвижная игра «Ловишки»                                            | Ходьба в колонне по одному<br><b>Пензулаева, стр.10, занятия №1,2</b>                    |
| Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции, развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета, повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.                                           | Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук, бег в колонне по одному.                                | Комплекс ОРУ с флажками<br>Прыжки с доставанием предмета.<br>Перебрасывание мяча через шнур друг другу двумя руками.<br>Подлезание под шнур, не касаясь его.<br>* Прыжки на двух ногах «змейкой».<br>* Перебрасывание мячей двумя руками снизу.<br>* «Крокодил»-ползание на руках, ноги держит другой ребёнок.<br>Подвижная игра «Не оставайся на полу»                                                                                               | Игра малой подвижности<br>«Летает-не летает»<br><b>Пензулаева, стр.13, занятия № 4,5</b> |
| Упражнять детей в ходьбе и беге с чётким фиксированием поворотов, развивать ловкость в упражнениях с мячом, координации движений в заданиях на сохранении равновесия, повторить упражнение на ползание по гимнастической скамейке.         | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному с чётким поворотом на углах зала, бег в умеренном темпе | Комплекс ОРУ с малым мячом<br>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.<br>Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками<br>Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком под коленом<br>* Броски мяча правой и левой рукой попеременно, ловя его двумя руками<br>* Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях<br>* Ходьба по гимнастической скамейке, на середине поворот<br>Подвижная игра «Удочка» | Ходьба обычная в колонне по одному<br><b>Пензулаева, стр.18, занятия № 7,8</b>           |
| Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу педагога, в ползании по гимнастической скамейке, формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной опоре с выполнением задания, повторить прыжки через шнуры. | Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному с поворотом, обычный бег в колонне по одному.                 | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой<br>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.<br>Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и хлопком<br>Прыжки из обруча в обруч<br>* Лазанье в обруч правым и левым боком<br>* Ходьба боком приставным шагом, перешагивая кубики<br>* Прыжки на правой и левой ноге через шнуры<br>Подвижная игра «Не попадись»                                                                            | Ходьба в колонне по одному.<br><b>Пензулаева, стр.21, занятия № 10,11.</b>               |

## ОКТАБРЬ

| Программное содержание                                                                                                                                                                   | Вводная часть                                                                                             | Основная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Заключительная часть                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, развивать ловкость в упражнениях с мячом.                            | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.                                                        | Комплекс ОРУ без предметов<br>Ходьба по гим.скамейке руки за головой на середине присесть, руки в стороны<br>Прыжки на правой и левой ноге через шнуры<br>Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками<br>*Ходьба по гим.скамейке боком ,приставным шагом с мешочком на голове<br>*Прыжки на двух ногах вдоль шнура. перепрыгивая его слева и справа<br>*Переброска мячей (ловля с хлопком)<br>Подвижная игра «Перелёт птиц» | Ходьба в колонне по одному<br>Пензулаева, стр.26,занятия №13,14.                           |
| Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу, отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, развивать координацию движений с мячом.      | Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения, бег с перепрыгиванием через предметы        | Комплекс ОРУ с обручем<br>Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги<br>Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперёд (баскетбольный вариант)<br>Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении<br>*Прыжки с высоты 40 см<br>*Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперёд и забрасывание мяча в корзину двумя руками<br>*Пролезание в обруч прямо и боком<br>Подвижная игра «Не оставайся на полу»           | Игра малой подвижности «Эхо»<br><b>Пензулаева,стр. 29,занятия № 16,17.</b>                 |
| Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, повторить упражнения в ведении мяча.                              | Ходьба обычная в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег в среднем темпе (1,5 минуты). | Комплекс ОРУ с гимнастическими палками (стр.21)<br>Ведение мяча по прямой<br>Ползание по гимнастической скамейке, хват с боков.<br>Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.<br>*Ведение мяча между предметами.<br>*Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая мяч.<br>*Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой.<br>Подвижная игра «Удочка»                                  | Игра малой подвижности «Летает-не летает»<br><b>Пензулаева,стр.32,занятия № 19,20.</b>     |
| Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения, упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием, повторить упражнение при ходьбе по повышенной опоре | Ходьба обычная в колонне по одному, ходьба с изменением темпа движения, бег враспынную.                   | Комплекс ОРУ с мячом<br>Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой.<br>Прыжки на правой и левой ноге «змейкой»<br>Ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной.<br>*Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.<br>*Прыжки на двух ногах «змейкой»<br>*Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.<br>Подвижная игра «Удочка»                  | Ходьба в колонне по одному.<br><b>Пензулаева,стр.36,занятия № 22,23.</b>                   |
| Закреплять навык ходьбы и бега по кругу, упражнять в ходьбе по канату, в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, повторить эстафету с мячом.                                       | Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением движения.                            | Комплекс ОРУ без предметов<br>Ходьба по канату боком двумя способами<br>Прыжки на двух ногах через шнуры<br>Броски мяча друг другу(эстафета)<br>*Прыжки на правой и левой ноге поочередно. * Ходьба по канату боком, приставным шагом<br>*Броски мяча в корзину двумя руками(баскетбольный вариант)<br>Подвижная игра «Догони свою пару»                                                                                          | Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?»<br><b>Пензулаева,стр.40.занятия № 25,26.</b> |

## НОЯБРЬ

| Программное содержание                                                                                                                                                             | Вводная часть                                                                                                                                           | Основная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Заключительная часть                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, прыжках через короткую скакалку, повторить бросание мяча друг другу, ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине | Ходьба обычная в колонне по одному, с изменением направления движения, ходьба на носках, широкими и семенящими шагами, обычный бег в колонне по одному. | Комплекс ОРУ с короткой скакалкой<br>Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд.<br>Ползание по гим. скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.<br>Броски мяча в шеренгах из-за головы.<br>*Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой<br>*Передача мяча в шеренгах (эстафета) * Прыжки через короткую скакалку<br>Подвижная игра «Круговая лапта»      | Подвижная игра «Фигуры»<br><b>Пензулаева, стр.44, занятия № 28,29</b>                    |
| Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами, лазании под дугу, повторить ведение мяча с продвижением вперёд.                                                              | Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, поставленными в два ряда, бег врассыпную                                                               | Комплекс ОРУ с кубиком<br>Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант).<br>Ползание под дугу<br>Ходьба на носках «змейкой»<br>*Метание мешочков в горизонтальную цель<br>*Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении<br>*Ходьба по гим. скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.<br>Подвижная игра «Перелёт птиц»                                                          | Игра малой подвижности «Летает-не летает»<br><b>Пензулаева, стр.48, занятия № 31,32.</b> |
| Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, разучить переход с одного пролёта на другой при лазании на гим. стенку.                                                           | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба и бег «змейкой», ходьба и бег врассыпную.                                                | Комплекс ОРУ без предметов<br>Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт по диагонали.<br>Перебрасывание мячей в парах и ловля после отскока.<br>Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием.<br>* Лазанье на гим. стенку с переходом на другой пролёт по диагонали.<br>*Ходьба на носках по гимнастической скамейке.<br>*Броски мяча в корзину двумя руками. П/и «Фигуры» | Ходьба обычная в колонне по одному<br><b>Пензулаева, стр.51, занятия № 34,35</b>         |
| Упражнять детей в ходьбе с разным положением рук, беге врассыпную, сохранения равновесия при ходьбе в усложнённой ситуации.                                                        | Построение в шеренгу, перестроение в колонну, ходьба в колонне по одному с разным положением рук, бег врассыпную                                        | Комплекс ОРУ в парах<br>Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая кубики<br>Прыжки на двух ногах между предметами «змейкой»<br>Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя.<br>*Ходьба по гимнастической скамейке с заданием<br>*Перебрасывание мячей в парах (от груди, снизу)<br>*Прыжки на правой и левой ноге попеременно вдоль шнура. П/ «Хитрая лиса»      | Ходьба в колонне по одному<br><b>Пензулаева, стр.56, занятия № 37,38.</b>                |

## ДЕКАБРЬ

| Программное содержание                                                                                                                                                                                                          | Вводная часть                                                                                         | Основная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Заключительная часть                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, прыжках на правой и левой ноге попеременно, упражнения в ползании и эстафету с мячом.                                                                                           | Ходьба в колонне по одному, ходьба в разном темпе, бег врассыпную                                     | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой<br>Основные движения:<br>Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперёд.<br>Ползание по скамейке на ладонях и коленях<br>Передача мяча в колонне(эстафета)<br>*Прыжки между предметами на двух ногах, на правой и левой поочередно.<br>*Прокатывание мяча между предметами, прокатывая его двумя руками.<br>*Ползание под шнур правым и левым боком.<br>Подвижная игра «Ловишки с ленточками»                  | Игра малой подвижности «Эхо»<br><b>Пензулаева.стр.59,занятия № 40,41.</b>  |
| Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением, упражнять в ползании на животе, в равновесии, в подбрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.                                                      | Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения, бег врассыпную                                | Комплекс ОРУ с малым мячом<br>Основные движения:<br>Броски малого мяча вверх правой и левой рукой и ловля двумя.<br>Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков.<br>Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.<br>*Прыжки со скамейки на мат.<br>*Ползание на четвереньках между предметами.<br>*Перебрасывание мячей в парах<br>Подвижная игра «Воробышки-попрыгунчики»                                   | Ходьба в колонне по одному<br><b>Пензулаева,стр.63,занятия №43,44.</b>     |
| Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону, упражнения в прыжках и равновесии, упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»                                                                                 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному с поворотом. | Комплекс ОРУ без предметов<br>Основные движения:<br>Ползание по гим. скамейке на ладонях и ступнях.<br>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.<br>Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатом между колен.<br>*Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт.<br>*Ходьба с перешагиванием через кубики.<br>*Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперёд.<br>Подвижная игра «Хитрая лиса» | Игра малой подвижности «Эхо»<br><b>Пензулаева.стр.66, занятия № 46,47.</b> |
| Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога, упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжках на двух ногах через препятствие. | Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному с поворотом, бег врассыпную с остановкой.            | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой<br>Основные движения<br>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.<br>Прыжки через бруски<br>Ведение мяча с отбиванием об пол одной рукой.<br>*Ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной.<br>*Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.<br>*Прокатывание мяча между предметами.<br>Подвижная игра «День и ночь»                                                               | Ходьба в колонне по одному<br><b>Пензулаева,стр.70,занятия № 49,50.</b>    |

## ЯНВАРЬ

| Программное содержание                                                                                                                                          | Вводная часть                                                                                                                             | Основная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Заключительная часть                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук, упражнять в прыжках в длину с места, развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.           | Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному с заданием для рук, ходьба и бег врассыпную                                              | Комплекс ОРУ с кубиком<br>Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч головой<br>Прыжки в длину с места<br>«Поймай мяч»-перебрасывание и ловля мяча.<br>Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч головой.<br>*Прыжки в длину с места<br>*Ползание по гим. скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.<br>*Броски мяча вверх двумя руками и ловля с хлопком.<br>Подвижная игра «Совушка» | Игра малой подвижности по выбору педагога<br><b>Пензулаева,стр.73,занятия № 52,53</b> |
| Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием, развивать ловкость и глазомер, повторить пролезание под шнур.                                              | Ходьба с перешагиванием через шнуры, бег с перепрыгиванием через мячи, ходьба и бег врассыпную.                                           | Комплекс ОРУ с мячом малого диаметра<br>Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля двумя<br>Пролезание под шнур правым и левым боком<br>Ходьба по гим. скамейке приставным шагом с перешагиванием через кубики.<br>*Броски мяча друг другу и ловля после отскока * Ползание с пролезанием под шнур<br>*Ходьба на носках между предметами «Змейкой»<br>Подвижная игра «Удочка»                            | Игра малой подвижности по выбору детей<br><b>Пензулаева,стр.77,занятия № 55,56</b>    |
| Повторить ходьбу с изменением направления движения, упражнять в ползании на четвереньках, развивать умение сохранять устойчивое равновесие.                     | Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения, ходьба и бег врассыпную                                                     | Комплекс ОРУ со скакалкой<br>Прыжки через короткую скакалку разными способами<br>Ползание по гим. скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине<br>Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой<br>*Ползание на четвереньках между предметами<br>*Прыжки на двух ногах из обруча в обруч<br>*Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. П/и« Паук и мухи»                                      | Игра малой подвижности по выбору детей.<br><b>Пензулаева,стр.81,занятия №58,59</b>    |
| Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием, закреплять навык энергичного отталкивания ногами от пола в прыжках. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному ,задание «Ров» ,бег обычный в колонне по одному. | Комплекс ОРУ с обручем<br>Броски мяча одной рукой и ловля двумя после отскока от пола.<br>Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики<br>Прыжки на двух ногах через шнуры<br>*Эстафета «Гонки мячей» (по кругу)<br>*Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть.<br>*Прыжки между мячами -мякишами на правой и левой ноге<br>Подвижная игра «Ключи»                                   | Ходьба в колонне по одному<br><b>Пензулаева,стр.84.занятия № 61.62.</b>               |

## ФЕВРАЛЬ

| Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                  | Вводная часть                                                                                                                              | Основная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Заключительная часть                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук, в перебрасывании мяча, разучить прыжки с подскоком. повторить пролезание под шнур.                                                                                                                                          | Ходьба обычная в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба с хлопком на каждый шаг перед собой и за спиной, ходьба и бег враспынную.     | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой<br>Основные движения:<br>Подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперёд.<br>Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах от груди (баскетбольный вариант)<br>Подлезание под шнур прямо и боком<br>*Прыжки между предметами на двух ногах. затем на правой и левой попеременно.<br>*Ползание на ладонях и коленях между предметами<br>*Переброска мячей друг другу в парах от груди<br>Подвижная игра «Не оставайся на полу» | Ходьба в колонне по одному<br><b>Пензулаева.стр.87,занятия № 64,65</b>                      |
| Повторить ходьбу со сменой темпа движения, упражнять в попеременно подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу) ,в метании мешочков, лазаньи по гимнастической стенке, формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. | Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения, подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге, обычный бег в колонне по одному. | Комплекс ОРУ без предметов<br>Основные движения:<br>Лазание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт<br>«Попади в круг»- метание мешочков в обручи, лежащие на полу.<br>Ходьба парами по гимнастическим скамейкам. держась за руки.<br>* Лазание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт<br>*Перебрасывание мячей друг другу разными способами<br>*Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.<br>Подвижная игра «Не попадись»      | Ходьба в колонне по одному.<br><b>Пензулаева,стр.81,занятия №67,68</b>                      |
| Физкультурно-музыкальный праздник, посвящённый Дню защитника Отечества                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                             |
| Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами, повторить упражнение в равновесии и прыжках.                                                                                                                     | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному, ходьба с поворотом кругом, ходьба и бег враспынную.    | Комплекс ОРУ с мячом большого диаметра<br>Основные движения:<br>Ползание на четвереньках между предметами «змейкой»<br>Ходьба по гим. скамейке с хлопком перед собой и з спиной на каждый шаг<br>Прыжки из обруча в обруч.<br>*Лазание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт.<br>*Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове<br>*Перебрасывание мяча друг другу с хлопком<br>Подвижная игра «Жмурки»                                                | Игра малой подвижности<br>«Угадай, чей голосок»<br><b>Пензулаева.стр.94.занятия № 70,71</b> |

## МАРТ

| Программное содержание                                                                                                                                                         | Вводная часть                                                                                   | Основная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Заключительная часть                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Упражнять в ходьбе и беге между предметов ,в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с заданием                                                                   | Ходьба в колонне по одному ходьба и бег «змейкой»                                               | Комплекс ОРУ с мячом малого диаметра<br>Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись.<br>Бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя<br>Передача мяча в шеренге (эстафета)<br>*Ходьба по скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной<br>*Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд<br>*Передача мяча в шеренгах, стоя на коленях<br>Подвижная игра «Ключи»                                                         | Ходьба в колонне по одному<br><b>Пензулаева,стр.98,занятия № 73,74.</b>                                                     |
| Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную.                                                                                                                       | Ходьба обычная в колонне по одному с заданием «Ров», ходьба и бег врассыпную.                   | Комплекс ОРУ с флажками<br>Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперёд<br>Проползание под шнур, не касаясь руками пола.<br>Перебрасывание мяча через шнур двумя руками и ловля его после отскока<br>*Прыжки через шнуры на правой и левой ноге.<br>*Переброска мячей в парах разными способами.<br>*Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьи»<br>Подвижная игра «Мышеловка»                                                                         | Игра малой подвижности «Затейник»<br><b>Пензулаева.стр.102,занятия № 76,77</b>                                              |
| Повторить ходьбу с выполнением заданий и ползание, упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре. | Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба в полуприседе, ходьба и бег врассыпную.    | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой<br>Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.<br>Ползание в прямом направлении на четвереньках.<br>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.<br>*Метание мешочков в горизонтальную цель.<br>*Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.<br>*Ходьба между предметами «змейкой» с мешочком на голове.<br>Подвижная игра «Волк во рву» | Ходьба в колонне по одному за «волком», который поймал большее количество «коз»<br><b>Пензулаева,стр.106,занятия №79,80</b> |
| Упражнять в лазании, повторить ходьбу и бег с выполнением задания, повторить упражнения в равновесии и прыжки.                                                                 | Построение в шеренгу, ходьба с заданием «Ров», ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу. | Комплекс ОРУ без предметов<br>Лазание на гимнастическую стенку<br>Перебрасывание мячей в парах произвольным способом<br>Ходьба о прямой с перешагиванием мячи-мякиши попеременно правой и левой ногой.<br>Прыжки на правой и левой ноге между предметами.<br>*Лазанье под шнур прямо и боком<br>*Передача мча в шеренге<br>*Прыжки через короткую скакалку<br>Подвижная игра «Совушка»                                                                             | Игра малой подвижности по выбору детей.<br><b>Пензулаева.стр.109,занятия № 82,83.</b>                                       |

## АПРЕЛЬ

| Программное содержание                                                                                                                                                               | Вводная часть                                                                                                                             | Основная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Заключительная часть                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Упражнять в прыжках, с мячом, повторить игровые упражнения в ходьбе и беге, формировать умение сохранять равновесие                                                                  | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, ходьба вокруг кубиков, бег вокруг кубиков                                               | Комплекс ОРУ с мячом малого диаметра<br><br>Основные движения:<br>Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.<br>Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперёд<br>Переброска мячей в шеренгах.<br>*Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове.<br>*Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперёд.<br>*Переброска мячей друг другу в парах.<br>Подвижная игра «Хитрая лиса»                                   | Ходьба в колонне по одному.<br><b>Пензулаева.стр.113,занятия № 85,86</b>        |
| Повторить упражнения в ходьбе и беге, упражнять в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.                                                                       | Построение в шеренгу, ходьба и бег в колонне по одному, ходьба с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег враспынную                      | Комплекс ОРУ с обручем<br><br>Основные движения:<br>Прыжок в длину с разбега<br>Перебрасывание мяча друг другу произвольным способом<br>Ползание на четвереньках с порой на ладони и колени<br>*Прыжки в длину с разбега<br>*Перебрасывание мяча произвольным способом<br>*Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.<br>Подвижная игра «Мышеловка»                                                                                                                                     | Ходьба в колонне по одному.<br><b>Пензулаева.стр.117,занятия № 88,89.</b>       |
| Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары, повторить упражнения с метанием мешочков на дальность, с ползанием, формировать умение сохранять устойчивое равновесие. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, ходьба в колонне по одному перестроение и ходьба в две колонны, ходьба и бег враспынную | Комплекс ОРУ без предметов<br>Метание мешочков на дальность от плеча.<br>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.<br>Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая кубики.<br>Прыжки на двух ногах ноги врозь-ноги вместе, продвигаясь вперёд.<br>*Метание мешочков на дальность<br>*Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.<br>*Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая её назад.<br>Подвижная игра «Ловишки» | Игра малой подвижности «Затейник»<br><b>Пензулаева.стр.120, занятия № 91,92</b> |
| Повторить ходьбу с выполнением заданий, упражнения с мячом, упражнять в равновесии и прыжках.                                                                                        | Ходьба и бег с дополнительным заданием.                                                                                                   | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой (стр.106)<br>Перебрасывание мяча в шеренгах<br>Прыжки в длину с разбега<br>Передача мяча ногой (с элементами футбола)<br>Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове.<br>*Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно.<br>*Перебрасывание мячей в парах произвольным способом.<br>*Бег друг за другом. Подвижная игра «Ловишки с ленточками»                                                                                                  | Ходьба в колонне по одному<br><b>Пензулаева,стр.124,занятия №94,95</b>          |

## МАЙ

| Программное содержание                                                                                                                                                                        | Вводная часть                                                                                                                           | Основная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Заключительная часть                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках с продвижением вперёд на одно ноге, в бросках мяча,                                              | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному, перестроение в пары, ходьба парами, бег врассыпную. | Комплекс ОРУ с обручем<br>Броски мячей вверх и ловля двумя руками (разными способами)<br>Ходьба по гим. скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг<br>Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд.<br>*Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись.<br>*Броски мяча вверх одной рукой, ловля двумя разными способами.<br>*Прыжки на двух ногах между предметами «змейкой»<br>Подвижная игра «Совушка»                                  | Игра малой подвижности «Великаны и гномы»<br><b>Пензулаева, стр.128, занятия № 97,98</b>    |
| Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, повторить упражнения с мячом.                                                                                  | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, ходьба со сменой темпа движения, ходьба и бег врассыпную                              | Комплекс ОРУ с мячом большого диаметра<br>Прыжки в длину с места<br>Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперёд шагом.<br>Пролезание в обруч боком и прямо.<br>*Прыжки в длину с разбега.<br>*Метание мешочков в вертикальную цель.<br>*Ходьба между предметами с мешочком на голове.<br>Подвижная игра «Горелки»                                                                                                                                                                        | Игра малой подвижности «Летает-не летает»<br><b>Пензулаева, стр.131, занятия № 100,101.</b> |
| Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу, повторить метание мешочков на дальность, прыжки, формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной опоре. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, ходьба и бег врассыпную.           | Комплекс ОРУ без предметов<br>Метание мешочков на дальность от плеча.<br>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.<br>Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой.<br>*Метание мешочков на дальность<br>*Пролезание под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола.<br>*Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.<br>Подвижная игра «Воробьи и кошка»                                                                           | Ходьба в колонне по одному<br><b>Пензулаева, стр.135, занятия № 103,104</b>                 |
| Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре.                                                           | Ходьба в колонне по одному с дополнительным заданием «Аист», «Лягушки», бег мелким семенящим шагом, ходьба и бег врассыпную.            | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой<br>Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт.<br>Прыжки на двух ногах между кеглями «змейкой»<br>Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.<br>*Прыжки между предметами на правой и левой ноге попеременно.<br>*Ходьба с перешагиванием через предметы боком приставным шагом с мешочком на голове.<br>*Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «по-медвежьи»<br>Подвижная игра « Охотники и утки» | Игра малой подвижности «Летает-не летает»<br><b>Пензулаева, стр.139, занятия №106,107</b>   |

## **5. Перечень литературных источников.**

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования.
2. Образовательная программа дошкольного образования государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 45 Пушкинского района Санкт-Петербурга.
3. Анисимова Т.Г, Ерёмина Р.А, Ульянова С.А. Формирование правильной осанки. Коррекция плоскостопия у дошкольников. Издательство «Учитель».
4. Гаврилова В.В. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет. Издательство «Учитель», 2016.
5. Еромыгина М.В. «Картотека упражнений для самомассажа пальцев и кистей рук. Зрительная гимнастика». Санкт-Петербург. ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2018.
6. Калинина Т.С., Николаева С.В. Павлова О.В., Смирнова И.Г. Пальчиковые игры и упражнения для детей 2-7 лет. Соответствует ФГОС.
7. Коновалова Н.Г. Профилактика нарушения осанки у детей. Издательство «Учитель», Волгоград, 2015.
8. Лапшина Г.А. Календарные и народные праздники в детском саду. Издательство «Учитель».
9. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. 5-6 лет. Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва, 2021. Соответствует ФГОС.
10. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду .6-7 лет. Соответствует ФГОС. Издательство «Мозаика – Синтез». Москва, 2020.
11. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. 5-6 лет. Соответствует ФГОС. Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва, 2021.
12. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. 6-7 лет. Соответствует ФГОС. Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва, 2021.
13. Попова М.Н. Навстречу друг другу. ЛОИРО, 2004.
14. Соколова Л.А. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. Санкт – Петербург. ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2017.
15. Токаева Т.Э. Программа физического развития детей 3-7 лет «Будь здоров, дошкольник». Издательство «ТЦ Сфера», 2015. Соответствует ФГОС.
16. Утробина К.К. Подвижные игры для детей 3-5 лет. Москва, Издательство «ГНОМ», 2022г. Соответствует ФГОС.
17. Утрбина К.К. Подвижные игры для детей 5-7 лет. Москва. Издательство ГНОМ, 2019.
18. Шорыгина Т.А. Спортивные сказки. М. ТЦ Сфера, 2018
19. Шорыгина Т.А. Безопасные сказки- М. ТЦ Сфера, 2018
20. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет часть 2. Москва. Гуманитар. изд. Центр ВЛАДОС, 2014.
21. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет часть 3. Москва. Гуманитар. изд. Центр ВЛАДОС, 2014.