

**Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 394**

ПРИНЯТА
педагогическим советом
МАДОУ детского сада № 394
Протокол № 1 от «01» сентября 2024г.

Приложение 11
к образовательной программе
дошкольного образования
МАДОУ детского сада № 394
на 2023-2024 учебный год.

СОГЛАСОВАНА
Заседанием Совета родителей
Протокол № 4 от «31» августа 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
по реализации ОО «Физическое развитие»
в соответствии с ФОП и ФГОС ДО
на 2023-2024 учебный год**

Составитель:
Инструктор по физической культуре
Шумкова Татьяна Алексеевна

Екатеринбург, 2023

| № п/п | содержание | страница |
|------------------|---|-----------------|
| | Введение | 4 |
| 1. | Целевой раздел | 4 |
| 1.1. | Пояснительная записка | 4 |
| 1.2. | Цель и задачи рабочей программы | 5 |
| 1.3. | Принципы и подходы к формированию рабочей программы | 5 |
| 1.4. | Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста | 6 |
| 1.5. | Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие» | 6 |
| 1.6. | Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов | 8 |
| 2. | Содержательный отдел | 9 |
| 2.1. | Задачи физического развития детей младшего и дошкольного возраста | 9 |
| 2.1.1. | Задачи физического развития детей 3-4 лет | 9 |
| 2.1.2. | Задачи физического развития детей 4-5 лет | 9 |
| 2.1.3. | Задачи физического развития детей 5-6 лет | 9 |
| 2.1.4. | Задачи физического развития детей 6-7 лет | 10 |
| 2.2. | Содержание образовательной деятельности, описание форм, способов, методов, средств реализации рабочей программы физического развития дошкольников | 11 |
| 2.2.1. | Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 3-4 лет | 11 |
| 2.2.2. | Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 4-5 лет | 13 |
| 2.2.3. | Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 5-6 лет | 14 |
| 2.2.4. | Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 6-7 лет | 17 |
| 2.3 | Основные требования по освоению детьми ОО «Физическое развитие» | 21 |
| 2.4. | Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы | 22 |
| 2.5. | Взаимодействие педагогов | 25 |
| 2.6. | Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик | 27 |
| 2.7. | Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках ОО «Физическое развитие» | 25 |
| 3. | Организационный раздел | 27 |
| 3.1. | Особенности организации РППС | 27 |
| 3.2. | Материально-техническое обеспечение РП по реализации ОО «Физическое развитие» | 28 |
| | Используемые материалы | 28 |
| | Приложения к рабочей программе по реализации ОО «Физическое развитие» | 29 |

Введение

Содержание образования должно содействовать взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от расовой, национальной, этнической, религиозной и социальной принадлежности, формированию и развитию личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями.

Основополагающими функциями дошкольного уровня образования в соответствии с ФОО являются:

1. Воспитание и развитие ребенка дошкольного возраста как Гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на доступном его возрасту содержании доступными средствами.
2. Создание единого ядра содержания дошкольного образования, ориентированного на приобщение детей к духовно-нравственным и социокультурным ценностям русского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины.
3. Создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в начальную школу, обеспечивающего ребенку и его родителям (законным представителям), равные, качественные условия ДО, вне зависимости от места и региона проживания.

ФГОС ДО и ФОО являются основой для разработки и утверждения ДОО образовательной программы дошкольного образования.

В ФОО ДО определены единые для Российской Федерации базовые объем и содержание ДО, осваиваемые обучающимися в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, и планируемые результаты освоения образовательной программы. Содержание и планируемые результаты разрабатываемых в ДОО образовательных программ (в том числе и рабочих программ педагогов) должны быть не ниже соответствующих содержания и планируемых результатов Федеральной программы.

Образовательная программа ДОО (рабочие программы педагогов) в соответствии с ФГОС ДО и ФОО содержит целевой, содержательный, организационный разделы.

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физкультуре определяет содержание образовательной деятельности ДОО в рамках ОО «Физическое развитие» и обеспечивает физическое развитие воспитанников ДОО в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Основу рабочей программы составляют следующие нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155.
3. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.
4. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г.

5. Устав МАДОУ детский сад № 394.

6. Основная образовательная программа дошкольного образования МАДОУ детский сад № 394.

В рабочей программе сформулированы цели, задачи, содержание образовательной деятельности по физическому развитию, предусмотренные для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от трёх до семи лет, а также результаты, которые могут быть достигнуты детьми при целенаправленной систематической работе с ними.

Рабочая программа описывает формы, средства, методы работы с детьми по развитию физических качеств, формированию двигательных навыков, формированию основ здорового образа жизни, освоению здоровьесберегающих умений.

Рабочая программа включает перечень основных движений, ОРУ, музыкально-ритмических упражнений, подвижных игр, спортивных упражнений с учетом индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их потребностей и интересов, возрастных возможностей.

Реализация рабочей программы инструктора физической культуры предполагает интеграцию обучения и воспитания за счёт проведения физкультурных развлечений, праздников, прогулок-походов, дней здоровья, физкультурно-массовых мероприятий, включения регионального компонента (подвижных игр народов РФ, знакомство с достижениями российских спортсменов, использование музыкального сопровождения народной тематики, и т.д.).

Вариативная часть рабочей программы направлена на обогащение двигательного опыта дошкольников, связанного с использованием нестандартного оборудования, современных технологий физического развития и оздоровления дошкольников.

1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы

Цель рабочей программы: создание системы работы по физическому развитию дошкольников, обеспечивающей разностороннее и гармоничное физическое развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.

Цель рабочей программы достигается через решение **задач**, обозначенных в **ФОП**:

- обеспечение единых для РФ содержания дошкольного образования и планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования;
- построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- достижение детьми на этапе завершения дошкольного образования уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей.

1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Рабочая программа инструктора физической культуры по реализации ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФОП и ФГОС ДО построена на следующих принципах:

Принцип учёта ведущей деятельности:

- реализуется в соответствии с ФОП и в контексте всех перечисленных в ФГОС ДО видов детской деятельности, с акцентом на ведущую деятельность для каждого возрастного периода – от непосредственного эмоционального общения со взрослым до предметной (предметно - манипулятивной) и игровой деятельности;

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей:

- учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста, предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами;

Принцип амплификации детского развития

- рассматривается как направленный процесс обогащения и развертывания содержания видов детской деятельности, а также общения детей со взрослыми и сверстниками, соответствующий возрастным задачам дошкольного возраста;

Принцип единства обучения и воспитания

- как интеграция двух сторон процесса образования, направленная на развитие личности ребенка и обусловленная общим подходом к отбору содержания и организации воспитания и обучения через обогащение содержания и форм детской деятельности;

Принцип преемственности образовательной работы

- реализуется на разных возрастных этапах дошкольного детства и при переходе на уровень начального общего образования. Рабочая программа в соответствии с ФОП реализует данный принцип при построении содержания обучения и воспитания относительно уровня начального школьного образования, а также при построении единого пространства развития ребенка образовательной организацией и семьёй;

Принцип сотрудничества с семьей:

- реализация рабочей программы в соответствии с ФОП предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) детей раннего и дошкольного возраста, построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка;

Принцип здоровьесбережения:

- при организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию.

1.4. Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возрастов

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации и осуществления образовательного процесса как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

Реализация рабочей программы инструктора физической культуры по физическому развитию детей в возрасте от 3 до 7 лет в дошкольной образовательной организации опирается на основные показатели физического развития, развития функциональных систем, моторики, психических функций, коммуникативных навыков, социализацию, приоритетные виды детской деятельности, обозначенные в ФОП.

1.5. Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие»

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают непропорциональными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения образовательной программы в рамках ОО «Физическое развитие» представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к завершению дошкольного образования.

К трем годам:

- у ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам.

К четырем годам:

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

- ребенок 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 движения под музыку;

- ребенок демонстрирует достаточную 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;

- ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

К пяти годам:

- ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности;

- ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;

- ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

- ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

К шести годам:

- ребенок 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;

- ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений;
- ребенок проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей.

К концу дошкольного возраста:

- у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;
- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности;
- имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям.

1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика в дошкольной образовательной организации – это особый вид профессиональной деятельности, позволяющий выявлять динамику и особенности развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Ее функция заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Направления и цели педагогической диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями ФГОС ДО.

Педагогическая диагностика не является обязательной процедурой, вопрос о её проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им образовательной программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОО.

Педагогическая диагностика физического развития воспитанников МАДОУ детский сад № 394 проводится: инструктором по физической культуре, воспитателями на основе наблюдения, специальных диагностических ситуаций.

Для проведения диагностики физического развития используются следующие методические рекомендации:

1. Ноткина Н., Казьмина Л. И др. «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста».

Задачи:

1. Индивидуализация образования;

2. Оптимизация работы с группой детей.

Периодичность проведения педагогической диагностики: 2 раза в год.

Входная – на этапе поступления ребёнка в дошкольную группу.

Итоговая – на завершающем этапе освоения программы определённой возрастной группы

2. Содержательный отдел

Содержание работы по физическому развитию дошкольников реализуется инструктором по физкультуре, педагогами ДОО в соответствии с ФОП, ФГОС ДО, образовательной программой ДОО, методикой физического развития детей от 3 до 7 лет.

Содержание ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФГОС ДО и ФОП предусматривает решение ряда специфических задач:

2.1 Задачи физического развития детей младшего и дошкольного возраста:

2.1.1. Задачи физического развития детей 3-4 лет

- продолжать обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными движениями, активизировать двигательную деятельность, обучая строевым упражнениям, ОВД, ОРУ, спортивным упражнениям, музыкально-ритмическим упражнениям, подвижным играм;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, равновесие, координацию движений;
- формировать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, самостоятельность, умение согласовывать свои действия с движениями других детей;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщать к ЗОЖ, формируя полезные привычки.

2.1.2. Задачи физического развития детей 4-5 лет

- обогащать двигательный опыт ребенка, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, обучая техничному выполнению разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических движений в разных формах двигательной деятельности;
- продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять движения скоординировано, согласованно;
- продолжать формировать психофизические качества, координацию движений, равновесие, меткость;
- воспитывать волевые качества, произвольность, стремление соблюдать правила в ПИ, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка, способствовать правильному формированию опорно-двигательного аппарата, осанки, укреплению иммунитета средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье;
- воспитывать полезные привычки, осознанное отношение к здоровью.

2.1.3. Задачи физического развития детей 5-6 лет

- продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично, осознанно, активно, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения;

- способствовать освоению элементов спортивных игр, спортивных упражнений, элементарных туристских навыков;
- продолжать развивать психофизические качества, координацию, равновесие, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;
- учить соблюдать правила в подвижные игры, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;
- формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, учить осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

2.1.4. Задачи физического развития детей 6-7 лет

- продолжать обогащать двигательный опыт, совершенствовать двигательные умения и навыки в разных формах двигательной деятельности;
- продолжать осваивать элементы спортивных игр и упражнений, туристские навыки;
- развивать психофизические качества, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений, ориентировку в пространстве;
- воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, учить самостоятельно их организовывать и проводить, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства, нравственно-волевые качества гражданскую идентичность в двигательной деятельности;
- формировать осознанную потребность в двигательной активности;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления;
- формировать представление о туризме, как форме активного отдыха, физкультуре и спорте, спортивных достижениях;
- продолжать учить осознанно выполнять правила безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Для решения поставленных задач в каждой возрастной группе используются следующие

формы организации двигательной деятельности:

- утренняя гигиеническая гимнастика
- физкультурные занятия в зале и на свежем воздухе
- физкультминутки
- физкультпаузы

- подвижные игры
- бодрящая гимнастика
- индивидуальная работа по развитию движений в зале и на прогулке
- активный отдых (досуги, развлечения, праздники, туристические прогулки и походы, динамический час)
- самостоятельная двигательная деятельность

и типы занятий:

- учебно-тренировочное
- сюжетное
- игровое
- тренировочное
- комплексное
- физкультурно-познавательное
- тематическое
- нетрадиционное
- контрольное.

2.2 Содержание образовательной деятельности

Рабочая программа направлена на:

- обеспечение гармоничного физического развития, приобретение опыта в различных видах двигательной деятельности, развитие психофизических качеств, формирование навыков правильной осанки, развитие координационных способностей, равновесия, мелкой моторики;
- формирование начальных представлений о видах спорта, достижениях российских спортсменов, овладение подвижными играми, играми с правилами, элементами спортивных игр и упражнений;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, формирование ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, формирование знаний о различных видах активного отдыха.

Рабочая программа построена в соответствии с ФОП и ФГОС ДО на интегративном подходе сочетания образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей. Это способствует тому, что основные задачи содержания ОО «Физическое развитие» решаются как самостоятельно, так и в ходе реализации других образовательных областей («Социально - коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие»).

2.2.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 3 до 4 лет:

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):

| | |
|-------------|--|
| ОБД: | - ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии. |
| ОРУ: | - без предметов, с предметами (мячи, кубики 2 цветов, кегли, обручи, и т.п.), с опорой и на опоре (стул, |

| | |
|---|---|
| | скамейка), из разных исходных положений. |
| Строевые упражнения: | - построение в шеренгу, колонну по одному, круг по ориентирам с нахождением своего места в строю, повороты переступанием по показу, ориентиру. |
| Музыкально-ритмические упражнения: | - ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на полупальцах, топающим шагом, вперед, приставным шагом прямо и боком; - имитационные движения, разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка и т. д.); - поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение. |
| Подвижные игры: | - сюжетные игры, имитационные упражнения; - несюжетные игры; - игры на развитие ориентировки в пространстве; - игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации; - малоподвижные игры. |
| Спортивные упражнения: | - катание на санках: по прямой дорожке игрушек, друг друга, с невысокой горки; - ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, повороты на лыжах переступанием; - катание на трехколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево. |
| Активный отдых: | - физкультурные досуги 1-2 раз в месяц, в соответствии с календарно-тематическим планом дошкольной образовательной организации; - дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с календарно-тематическим планом, годовым планом работы. |

Целевые ориентиры к концу 4-го года жизни:

- ребенок ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам, при совместных построениях и выполнении основных движений, в подвижных играх;
- по показу педагога принимает исходное положение, более уверенно выполняет движения, сохраняет равновесие при выполнении физических упражнений, музыкально-ритмических

движений, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое, выполняет общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;

- осваивает спортивные упражнения;

- проявляет положительное отношение к физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм, знает правила в подвижных играх, стремится к выполнению ведущих ролей в игре;

- понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки, знает основные правила безопасного поведения в двигательной деятельности.

2.2.2. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 4 до 5 лет:

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):

| | |
|--------------------------------|--|
| ОВД: | - ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии. |
| ОРУ: | - под счёт, из разных исходных положений, в разном темпе, без предметов, с мелким спортивным инвентарём. |
| Строевые упражнения: | - построение в колонну по одному, по два, врассыпную; - построение по росту; - размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; - перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении; - перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам; - повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте. |
| Ритмическая гимнастика: | - ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону, согласовывая с началом окончания музыки; - ходьба по кругу за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении, прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку; - выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши; - комбинации из двух освоенных движений. |
| Подвижные игры: | - сюжетные игры, имитационные упражнения - несюжетные игры - игры на развитие ориентировки в пространстве |

| | |
|-------------------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации - народные игры - малоподвижные игры. |
| Спортивные упражнения: | <p><i>Катание на санках:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга. <p><i>Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью. <p><i>Ходьба на лыжах:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступаящим шагом» и «полуелочкой». |
| Активный отдых: | <ul style="list-style-type: none"> - физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с календарно-тематическим планом дошкольной образовательной организации; - дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с календарно-тематическим планом, годовым планом работы; - участие в физкультурных праздниках 2 раза в год в качестве зрителей. |

Целевые ориентиры к концу 5-го года жизни:

- ребенок осваивает разнообразные физические и музыкально-ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремиться сохранять правильную осанку;
- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гимнастики, участвует в подвижных играх и досуговой деятельности;
- проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных играх, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность;
- знает правила безопасного поведения в двигательной деятельности;
- знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, имеет сформированные полезные привычки.

2.2.3. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 5 до 6 лет:

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):

| | |
|-------------|--|
| ОВД: | - ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии. |
| ОРУ: | - под счёт, из разных исходных положений, в разном темпе, без предметов, с мелким спортивным инвентарём. |

| | |
|---------------------------------------|--|
| <p>Строевые упражнения:</p> | <ul style="list-style-type: none"> - построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена; - перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без; - повороты направо, налево, кругом; - размыкание и смыкание. |
| <p>Ритмическая гимнастика:</p> | <ul style="list-style-type: none"> - ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе; - ходьба на высоких полупальцах, на носках, на пятках, 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, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); - подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах. |
| <p>Подвижные игры:</p> | <ul style="list-style-type: none"> - сюжетные игры, имитационные упражнения - несюжетные игры - игры на развитие ориентировки в пространстве - игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации - народные игры - малоподвижные игры. |
| <p>Спортивные упражнения:</p> | <p><i>Катание на санках:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки. <p><i>Ходьба на лыжах:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - по лыжне (на расстояние до 500 м.); - скользящим шагом; - повороты на месте (направо и налево) с переступанием; - подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискосок). <p><i>Катание на трехколесном велосипеде, самокате:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью; - с поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь. |
| <p>Спортивные игры:</p> | <p><i>Городки:</i></p> |

| | |
|--------------------------------------|---|
| | <p>- бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м).</p> <p><i>Элементы баскетбола:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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><i>Бадминтон:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом <p><i>Элементы футбола:</i> отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.</p> |
| <p><i>Активный отдых:</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> - физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с календарно-тематическим планом дошкольной образовательной организации; - физкультурные праздники 2 раза в год, в соответствии с календарно-тематическим планом дошкольной образовательной организации; - дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с календарно-тематическим планом, годовым планом работы; - туристские прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца) в теплый период года, и до 1 км в холодный период (продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут, время непрерывного движения 20 минут). |

Целевые ориентиры к концу 6-го года жизни:

- ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно;
- проявляет в двигательной деятельности сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества;
- способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее;
- стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями;
- проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям;

- умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности;
- знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него, имеет представление о правилах гигиены, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей;
- имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, знает правила безопасного поведения в двигательной деятельности, стремиться их соблюдать.

2.2.4. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 6 до 7 лет:

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):

| | |
|--------------------------------|--|
| ОВД: | - ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии. |
| ОРУ: | - в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, музыку и др. |
| Строевые упражнения: | - самостоятельные построения в колонну по одному, в круг, шеренгу; - перестроение 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; - равнение в колонне, шеренге, кругу; - размыкание и смыкание приставным шагом; - повороты направо, налево, кругом. |
| Ритмическая гимнастика: | - отдельные комплексы из 6–8 упражнений под музыку; - танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками; - поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке; - ритмичная ходьба с носка, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону; - кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону, на носок и на пятку, в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки. |
| Подвижные игры: | - сюжетные игры, имитационные упражнения - несюжетные игры - игры на развитие ориентировки в пространстве - игры на развитие психофизических качеств, |

| | |
|-------------------------------|--|
| | <p>равновесия, координации</p> <ul style="list-style-type: none"> - народные игры - малоподвижные игры |
| Спортивные упражнения: | <p><i>Катание на санках:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость. <p><i>Ходьба на лыжах:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500–600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; - попеременным двухшажным ходом (с палками); - повороты переступанием в движении; - поднятие на горку «лесенкой», «елочкой». <p><i>Катание на коньках:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); - приседания из исходного положения стоя; - скольжение на двух ногах с разбега; - повороты направо и налево во время скольжения, торможения; - скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. <p><i>Катание на трехколесном велосипеде, самокате:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость. |
| Спортивные игры | <p><i>Городки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; - построение 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. <p><i>Элементы баскетбола:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 т. п.) 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, |

| | |
|--------------------------------------|---|
| | <p>останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.</p> <p><i>Элементы футбола:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; - ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота; - играть по упрощенным правилам. <p><i>Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; - прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой; - ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; - забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); - попадание шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения. <p><i>Бадминтон:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку. <p><i>Элементы настольного тенниса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. |
| <p><i>Активный отдых:</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> - физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с календарно-тематическим планом дошкольной образовательной организации; - физкультурные праздники 2 раза в год, в соответствии с календарно-тематическим планом дошкольной образовательной организации; - дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с календарно-тематическим планом, годовым планом работы; - туристские прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 3 км (в оба конца) в теплый период года, и от 1 до 2 км в холодный период (продолжительность пешего похода от 1 до 2,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут, время непрерывного движения 20-30 минут). |

Целевые ориентиры к концу 7-го года жизни:

- ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров;
- осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми;
- проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует;
- активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми;
- проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.), оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности;
- осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье;
- имеет представление о некоторых видах спорта и спортивных достижениях, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий;
- стремится оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих.

Содержание образовательной деятельности в рамках ОО «Физическое развитие» реализуется в соответствии с ФОП, с опорой на учебно-методический комплекс к программе «От рождения до школы», перспективным планированием обучения основным видам движений (см.

Для обучения спортивным играм и упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, освоения навыков туристических походов, используются следующие методические пособия:

1. Белая К. Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников (3-7 лет).
2. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей. – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004.
3. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона. – М., ФиС., 1987.
4. Глосович Б., Постников А. Бадминтон для детей. М: Просвещение, 1962.
5. Гришин В. Г. «Игры с мячом и ракеткой». М.: Педагогика, 1975.
6. Завьялова Т.П. Методика обучения и воспитания. Туризм в детском саду. Издательство «Юрайт», 2022 г.
7. Павлова Т.Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. – М.: 2012.
8. Борисова М7М7, Зорина Т.А., Сафронова Н.М. Обучение дошкольников игре «Городки». М.: Линка-Пресс, 2017.
9. Адашкявичене Э.И., «Спортивные игры и упражнения в детском саду», Москва «Просвещение» 1992 г.
10. Козак О.Н., «Зимние игры для больших и маленьких», Санкт-Петербург «Союз» 1999 г.
11. Саулина Т. Ф. Знакомим дошкольников с правилами дорожного движения (3-7 лет).

12. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.
13. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года).
14. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет).
15. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет).
16. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет).
17. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет.
18. Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.

2.3. Основные требования по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

При реализации рабочей программы по физическому развитию в образовательной деятельности, в режимных моментах, при организации активного отдыха, туристических походах и прогулках педагоги ДОО особое внимание уделяют следующим аспектам:

2-я младшая группа

- формированию умения выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях;
- выполнять ОРУ, музыкально-ритмические упражнения;
- созданию условия для освоения ОВД и спортивных упражнений, организации подвижных игр, помощи детям выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие;
- формированию умения слышать указания педагога, принимать исходные положения, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, начинать и заканчивать движение по сигналу, соблюдать правила в подвижных играх;
- организации активного отдыха, приобщению детей к ЗОЖ, овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитанию полезных для здоровья привычек.

Средняя группа

- формированию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств;
- обучению точно принимать исходные положения, поддержанию стремления соблюдать технику выполнения упражнений, правил в подвижных играх;
- умению слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры;
- развитию умения использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, импровизировать, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, проявлять целеустремленность и упорство в достижении цели;
- овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формированию представлений о правилах поведения в двигательной деятельности, закреплению полезных привычек, способствующих укреплению и сохранению здоровья.

Старшая группа

- развитию и совершенствованию двигательных умений и навыков, психофизических качеств и способностей, обогащению двигательного опыта детей разнообразными физическими и музыкально-ритмическими упражнениями;
- поддержке детской инициативы, формированию стремления творчески использовать упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- закреплению умения самостоятельно точно, технично выразительно выполнять упражнения под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений;
- обучению подвижным играм, элементам спортивных игр, играм-эстафетам;
- поощрению стремления выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками;
- расширению и закреплению представлений о здоровье, здоровом образе жизни, формированию элементарных представлений (на доступном уровне) об организме человека, о разных формах активного отдыха, включая туризм, формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности;
- организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

Подготовительная группа

- закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств и способностей;
- созданию условий для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения ОВД и их комбинаций, ОРУ, спортивных упражнений, освоению элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических упражнений;
- обучению выполнять упражнения под счет, ритмично, в соответствии с разнообразным характером музыки, а также технично, точно, выразительно выполнять движения;
- обучению детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и оценку выполнения упражнений;
- поддержанию стремления творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности, организовывать и придумывать подвижные игры, ОРУ, комбинировать движения, импровизировать;
- приобщение детей к ЗОЖ: расширение и уточнение представлений о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней, поддержание интереса к физической культуре, спорту, активному отдыху, воспитание полезных привычек, осознанного, заботливого, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

2.4. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы

Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников определены в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

2.4.1. Основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию

В соответствии с ФГОС ДО, ФОП основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО:

- образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности;
- образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных процессов;
- самостоятельная деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации рабочей программы по физическому развитию.

2.4.2. Требования к организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО

Согласно пункту 2.10 СанПиН при организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО соблюдаются следующие требования:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья;
- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО;
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Проведение спортивных соревнований туристических походов обеспечиваются присутствием медицинского работника. Проведение туристических походов с выходом за территорию ДОО оформляются приказом заведующего ДОО, в соответствии с нормативными актами, разработанными в ДОО.

Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале.

2.4.3. Средства реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников

При реализации рабочей программы для развития двигательной деятельности используются следующие средства:

- спортивное оборудование, спортивный инвентарь, демонстрационный и раздаточный материал, образно-символический материал, технические средства обучения, оздоровительное, нестандартное оборудование, оборудование для спортивных игр и упражнений.

2.4.4. Методы реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников

При организации обучения двигательным навыкам, развития психофизических качеств и формирования основ здорового образа жизни традиционные методы (словесные, наглядные, практические) дополнены методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:

| № | Наименование методов | Описание методов |
|------------|-----------------------------|---|
| п/п | | |
| 1. | Наглядные методы: | - способствуют формированию знаний и ощущений, касающихся движения, чувственного восприятия и |

| | | |
|----|---|---|
| | | <p>развития способности к сенсорике;</p> <ul style="list-style-type: none"> - наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); - наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога). |
| 2. | Вербальные методы (словесные): | <ul style="list-style-type: none"> - направлены на активизацию сознания ребенка, формирование более глубокого осмысления поставленных задач, выполнение физических упражнений на осознанном уровне, понимание их содержания, структуры, а также самостоятельное и творческое использование в самых разных случаях; - название упражнений, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и т. д. активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении. |
| 3. | Практические методы: | <ul style="list-style-type: none"> - призваны обеспечить проверку двигательных действий дошкольника, правильность его восприятий и моторных ощущений; - применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений; - закрепления двигательных навыков и развитие физических качеств в изменяющихся условиях; - при выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.). Соревновательный метод повышает интерес к физическим упражнениям, содействует лучшему их выполнению, развивает способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях. |
| 4. | Информационно-рецептивный метод: | <ul style="list-style-type: none"> - предъявление информации, организация действий ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагогов или детей, чтение). |
| 5. | Репродуктивный метод: | <ul style="list-style-type: none"> - создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением |

| | | |
|----|--|---|
| | | (упражнения на основе образца воспитателя, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель). |
| 6. | Метод изложения: <i>проблемного</i> | - постановка проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений. |
| 7. | Эвристический метод (частично-поисковый): | - проблемная задача делится на части – проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях). |
| 8. | Исследовательский метод: | - составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование). |

Выбор форм, методов, средств реализации рабочей программы по физическому развитию воспитанников основан на адекватных образовательным потребностям предпочтениях детей. Их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает вариативность средств реализации рабочей программы.

2.5. Взаимодействие педагогов

Одним из немаловажных факторов, влияющих на эффективность физического развития детей, является взаимодействие всех участников образовательного процесса – администрации ДОО, инструктора по физической культуре, воспитателей, педагога – психолога, музыкальных руководителей, родителей.

Взаимодействие с администрацией ДОО.

Заведующий детским садом, и заместитель заведующего обеспечивают организацию образовательного процесса в ДОО, повышение профессиональной компетенции специалистов, а также организуют взаимодействие с семьями воспитанников и различными социальными партнёрами.

Взаимодействие с медицинским персоналом

В начале учебного года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются карты здоровья, физического развития детей.

Взаимодействие с воспитателями

Инструктор по физической культуре оказывает консультативную помощь воспитателям по различным вопросам физического развития детей. Совместно проводят педагогическую диагностику физического развития детей, планируют работу в рамках ОО «Физическое развитие», работу с родителями по данному направлению.

В образовательной деятельности инструктор по физической культуре проводит занятие, воспитатель следит за качеством выполнения ОРУ и ОВД, оказывает помощь детям при выполнении упражнений, страховку.

Взаимодействие с музыкальным руководителем

Музыка является одним из средств физического воспитания. Она положительно воздействует на эмоции детей, создает хорошее настроение, помогает активизировать умственную деятельность, способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от подсчета, привлекает внимание к жестах, осанке, позе, мимике, способствует развитию внимания, чувства ритма.

Совместно с музыкальным руководителем подбирается музыкальный материал для использования на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, досугах и развлечениях, праздниках. На физкультурных занятиях закрепляются музыкально-ритмические движения, разученные на музыкальных занятиях.

Взаимодействие с педагогом-психологом

Дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, поэтому необходимо сотрудничество с педагогом- психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами.

В физкультурные занятия и развлечения включают игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

Взаимодействие с младшим воспитателем

Способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований при организации работы по физическому развитию дошкольников.

2.6. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Образовательная деятельность в ДОО включает:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (предметной, игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, двигательной);

- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДОО.

Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность детей, педагога и детей, самостоятельная детей. В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, педагог может выбрать один или несколько вариантов совместной деятельности.

Согласно требованиям СанПиН, в режиме дня ДОО предусмотрено время для проведения занятий.

2.7. Способы и направления поддержки детской инициативы

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. Возможность играть, рисовать, конструировать, сочинять и пр. в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в ДОО. Самостоятельная деятельность детей протекает преимущественно в утренний отрезок времени и во второй половине дня.

В развитии детской инициативы и самостоятельности педагогу важно соблюдать ряд общих требований:

- развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно; постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;

- ориентировать детей на получение хорошего результата, своевременно обращать особое внимание на детей, проявляющих небрежность, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- дозировать помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

3-4 года: Приоритетной сферой проявления детской инициативы является игровая и продуктивная деятельность. Для поддержания инициативы ребенка 3-4 лет взрослым необходимо:

- создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка;
- рассказывать детям о из реальных, а также возможных в будущем достижениях;
- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;
- помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей;
- способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;
- в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребенка, позволять действовать ему в своем темпе;
- не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи;
- учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
- уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявлять любовь ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплые слова для выражения своего отношения к каждому ребенку, проявлять деликатность и терпимость.

4-5 лет: Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к их попыткам внимательно, с уважением;
- обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеться и наряжаться, примеривать на себя разные роли.
- при необходимости осуждать негативный поступок ребенка с глазу на глаз, но не допускать критики его личности, его качеств;
- не допускать диктата, навязывания в выборе подвижных игр;
- обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнера, равноправного участника, но не руководителя игры;
- опираться на их желание во время занятий.

5-6 лет: приоритетная сфера инициативы — внеситуативно-личностное общение. Деятельность педагога по поддержке детской инициативы:

- создавать положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече; использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку;
- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
- создавать условия для разнообразной самостоятельной деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
- создавать условия и выделять время для дополнительных занятий спортом, физической культуры.

6-7 лет: приоритетная сфера инициативы — научение. Деятельность педагога по поддержке детской инициативы:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования двигательной активности детей;
- спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, и т.п. Создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- обращаться к детям с просьбой показать педагогу и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого;
- поддерживать чувство гордости за свои успехи и удовлетворения его результатами;
- создавать условия для разнообразной спортивной деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры;
- реализовывать пожелания и предложения детей;
- создавать условия и выделять время для дополнительной двигательной активности детей по их интересам.

2.8. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках ОО «Физическое развитие»

Основной целью взаимодействия педагогов и родителей (законных представителей) воспитанников ДОО является «установление доверительного делового контакта» между семьей и ДОО.

Для достижения этой цели осуществляется дифференцированный подход в работе с семьей, в зависимости от образовательных потребностей родителей (законных представителей) в отношении ребенка и их воспитательных установок и позиции, выстраивание профессионального диалога с родителями.

В соответствии с ФОП в ДОО организована система профессиональной поддержки и помощи родителям (законным представителям) в воспитании и обучении детей, охране и укреплении их здоровья, состоящая из консультативных, просветительских, обучающих направлений работы педагогов ДОО.

3. Организационный раздел

3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда – часть образовательной среды и фактор, мощно обогащающий развитие детей. Развивающая предметно-пространственная среда ДОО выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребенка деятельности.

Развивающая предметно-пространственная среда представляет собой единство специально организованного пространства как внешнего (территория ДОО), так и внутреннего (групповые, специализированные, технологические, административные и иные пространства), материалов,

оборудования, электронных образовательных ресурсов и средств обучения и воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, материалов для организации самостоятельной творческой деятельности детей. Развивающая предметно-пространственная среда ДОО создает возможности для учета особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

Развивающая предметно-пространственная среда ДОО создано как единое пространство, все компоненты которого, как в помещении, так и вне его, согласуются между собой по содержанию, масштабу, художественному решению.

При проектировании развивающей предметно-пространственной среды ДОО учтены:

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия, в которых находится ДОО;
- возраст, опыт, уровень развития детей и особенностей их деятельности, содержание воспитания и образования;
- задачи образовательной программы для разных возрастных групп;
- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников ДОО, участников сетевого взаимодействия и т.п.).

Для проведения разных видов двигательной деятельности в ДОО имеется:

- физкультурный зал
- физкультурные центры в групповых помещениях
- спортивная площадка на территории ДОО.

3.2. Материально-техническое обеспечение РП по реализации ОО «Физическое развитие»

Для реализации образовательной программы в ДОО в соответствии с ФОП созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения образовательной программы по физическому развитию;
- выполнение ДОО требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов для обеспечения безопасного нахождения воспитанников на территории ДОО, в групповых и других помещениях, необходимых для образовательной деятельности, проведения режимных моментов, сна и отдыха;
- выполнение ДОО требований пожарной безопасности и электробезопасности;
- выполнение ДОО требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников ДОО;
- возможность для беспрепятственного доступа обучающихся с ОВЗ, в том числе детей-инвалидов к объектам инфраструктуры ДОО.

При проведении закупок спортивного оборудования, инвентаря ДОО руководствуется нормами и законодательством РФ.

Используемые материалы:

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, Приказ Министерства просвещения от 25. 11. 2022 г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) Приказ Министерства образования и науки от 17 октября 2013 г. № 1155
3. СанПиН – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.
4. Основная образовательная программа МАДОУ детского сада № 394.

5. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста/Сост. Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович.-Спб.: Изд-во Акцидент, 1995.- 36 с.

Для обучения спортивным играм и упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, освоения навыков туристических походов, используются следующие методические пособия:

1. Адашкявичене Э.И., «Спортивные игры и упражнения в детском саду», Москва»Просвещение» 1992г.
2. Белая К.Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников (3-7 лет).
3. Борисова М.М., Зорина Т.А., Сафронова Н.М. Обучение дошкольников игре «Городки». М.: Линка-Пресс, 2017.
4. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.
5. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей 3-7 лет. Издательство «ГНОМ и Д», 2004.
6. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона. – М., ФиС., 1987.
7. Гришин В.Г. «Игры с мячом и ракеткой». М.: Педагогика, 1975.
8. Завьялова Т.П. Методика обучения и воспитания. Туризм в детском саду. Издательство «Юрайт», 2022г.

Приложения к рабочей программе по реализации ОО «Физическое развитие»

1. Педагогическая диагностика физического развития воспитанников; паспорт здоровья
2. Перспективное планирование освоения основных движений (все возрастные группы), план-график
3. Двигательный режим детей дошкольного возраста
4. План проведения досуговых мероприятий и праздников по годовому плану. Примерный перечень основных государственных и народных праздников, памятных дат в календарном плане воспитательной работы в ДОО
5. Перечень спортивного оборудования и инвентаря
6. План работы со специалистами ДОО на 2023-2024 учебный год
7. План работы с семьями воспитанников

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА №2
Педагогические наблюдения
на начало и конец 2023-2024 учебного года

Диагностическая карта
 Группы № _____

Таблица №2

| № п/п | Ф.И. ребёнка | Ориентировка в пространстве | | | ОРУ | | | Основные движения | | | | | | | | | | | | Подвижные игры | | |
|--|--------------|-----------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------|--|--|-------------------|--|--|------------|--|--|--------------------------|--|--|----------------|--|--|
| | | | | | | | | Прыжки | | | Ползание, лазание | | | Равновесие | | | Бросание, ловля, метание | | | | | |
| | | с | с/ф | н/с | с | с/ф | н/с | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: _____ детей (считается в %) на начало уч. года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: _____ детей (считается в %) на конец уч. года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Карта развития:

1. Результаты наблюдения-качественные показатели;
2. Результаты специально организованного тестирования-количественные показатели.

Пояснения к таблице:

1. В таблице проставляем (+) **навык сформирован**, умеет, и закрашиваем квадратик «Зелёным цветом»;
2. В таблице проставляем (+/-) **навык в стадии формирования** и закрашиваем квадратик «Жёлтым цветом»;
3. В таблице проставляем (-) **навык не сформирован** и закрашиваем квадратик «Красным» цветом.

**ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА
 ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА № 3
 Мониторинг развития физических качеств
 на начало и конец 2023-2024 учебный год**

Диагностическая карта
 Группы № _____

Таблица №3

| № п/п | ФИО ребенка | Психофизические качества | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|----------------|--------------------------|-----|-----|------------------------------|-----|-----|-------------------|-----|-----|----------------------------------|-----|-----|---|-----|-----|-----------------------------------|-----|-----|-------------------------------------|-----|-----|--|--|--|--------------------------|
| | | Выносливость | | | Ловкость | | | Быстрота | | | Сила | | | Выносливость | | | Координация | | | Гибкость | | | Равновесие | | | Средний % прироста |
| | | Бег 30 м (сек) | | | Челночный бег 3x10м (сек) | | | Бег 10 м (сек) | | | Бросок набивного мяча (см) | | | Подъем туловища в сед (кол. раз за 30 сек) | | | Прыжок в длину с места (см) | | | Наклон вперед сидя, стоя (см) | | | Равновесие (стойка на одной ноге) (сек) | | | |
| н/г | к/г | % | н/г | к/г | % | н/г | к/г | % | н/г | к/г | % | н/г | к/г | % | н/г | к/г | % | н/г | к/г | % | н/г | к/г | % | | | |
| 1. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого по группе | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Паспорт здоровья дошкольников

детей _____ группы _____
 за период 2023 - 2024 учебный год

Таблица №4

| № п/п | ФИО ребенка | На начало учебного года | | | | | На конец учебного года | | | | |
|----------|----------------|-------------------------|--------------------|------|-----|------------------|------------------------|------|-----|------------------|--|
| | | Дата рождения | Группа здоровья | Рост | Вес | Противопоказания | Группа здоровья | Рост | Вес | Противопоказания | |
| 1. | | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | | | |

Перспективный план освоения основных движений в соответствии с ФОП 2 младшая группа 3-4 года

| № | Построение | Ходьба | Бег | Равновесие | Ползание | Метание | Прыжки |
|----|-------------------------------|---|------------------------------|---|---|---------|--------|
| 1. | Построение врассыпную | Ходьба в заданном направлении небольшими группами (знакомство со спортивным залом) | | | | | |
| 2. | Построение врассыпную | Ходьба в заданном направлении небольшими группами | Бег группами за направляющим | | Ползание на четвереньках на расстояние 4 м докегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой) | | |
| 3. | Построение врассыпную | Ходьба в заданном направлении небольшими группами | Бег группами за направляющим | Ходьба высоко поднимая колени, перешагивая предметы | Ползание на четвереньках на расстояние 4 м докегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой) | | |
| 4. | Построение вколонну по одному | Ходьба в заданном направлении | Бег группами за направляющим | Ходьба высоко поднимая | Ползание на четвереньках на | | |

| | | | | | | | |
|----|--------------------------------|---|------------------------------|---|--|---|-------------------------------|
| | | небольшими группами | | колени, перешагивая предметы | расстояние 4 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой) | | |
| 5. | Построение в колонну по одному | Ходьба в заданном направлении небольшими группами | Бег группами за направляющим | Ходьба высоко поднимая колени, перешагивая предметы | | Прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади | |
| 6. | Построение в колонну по одному | Ходьба в заданном направлении небольшими группами | Бег группами за направляющим | Ходьба по прямой дорожке ширина 15-20 см. длина 2-2,5 м обычным шагом | | Прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади | |
| 7. | Построение в колонну по одному | Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках | Бег группами за направляющим | Ходьба по прямой дорожке ширина 15-20 см. длина 2-2,5 м обычным шагом | | Прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади | |
| 8. | Построение в колонну по одному | Ходьба в заданном направлении небольшими группами | Бег группами за направляющим | Ходьба по прямой дорожке ширина 15-20 см. длина 2- | | | Прыжки на двух ногах на месте |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|------------------------------------|-------------------------------|
| | | Ходьба на носках | | 2,5 м обычным шагом | | | |
| 9. | Построение в колонну по одному | Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках | Бег группами за направляющим | | Ползание на четвереньках на расстояние 5 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой) | | Прыжки на двух ногах на месте |
| 10. | Построение в колонну по одному | Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках | Бег группами за направляющим Бег на носках | | Ползание на четвереньках на расстояние 5 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой) | | Прыжки на двух ногах на месте |
| 11. | Построение в шеренгу Повороты направо налево переступанием | Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках | Бег группами за направляющим Бег на носках | | Ползание на четвереньках на расстояние 5 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой) | Скатывание мяча по наклонной доске | |
| 12. | Построение в шеренгу Повороты направо налево | Ходьба в заданном направлении небольшими | Бег группами за направляющим Бег на носках | Ходьба по прямой дорожке ширина 15-20 см. длина 2-2,5 | | Скатывание мяча по наклонной доске | |

| | | | | | | | |
|-----|---------------------------------|---|---|--|--|------------------------------------|--|
| | переступанием | группами Ходьба на носках | | м приставным шагом | | | |
| 13. | Построение в круг по ориентирам | Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках | Бег группами за направляющим Бег на носках | Ходьба по прямой дорожке ширина 15-20 см. длина 2-2,5 м приставным шагом | | Скатывание мяча по наклонной доске | |
| 14. | Построение в круг по ориентирам | Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках | Бег группами за направляющим Бег на носках | Ходьба по прямой дорожке ширина 15-20 см. длина 2-2,5 м приставным шагом | | | Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед на 2-3 м |
| 15. | Построение в круг по ориентирам | Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках | Бег группами за направляющим Бег на носках | | Ползание на четвереньках на расстояние 6 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой) | | Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед на 2-3 м |
| 16. | Построение в круг по ориентирам | Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках | Бег группами за направляющим Бег на носках | | Ползание на четвереньках на расстояние 6 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой) | | Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед на 2-3 м |

| | | | | | | | |
|-----|---------------------------------|--|---|--|--|--|--|
| 17. | Построение в круг по ориентирам | Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках | Бег одному за направляющим Бег на носках | Ходьба по извилистой дорожке ширина 15-20см. длина 2-2,5 м обычным шагом | Ползание на четвереньках на расстоянии 6 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой) | | |
| 18. | Построение в круг по ориентирам | Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках | Бег одному за направляющим Бег на носках | Ходьба по извилистой дорожке ширина 15-20 см. длина 2-2,5 м обычным шагом | | Катание мяча друг другу сидя парами ноги врозь | |
| 19. | Построение в круг по ориентирам | Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках | Бег по кругу | Ходьба по извилистой дорожке ширина 15-20 см. длина 2-2,5 м обычным шагом | | Катание мяча друг другу сидя парами ноги врозь | |
| 20. | Построение в круг по ориентирам | Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках | Бег по кругу | Ходьба по извилистой дорожке ширина 15-20 см. длина 2-2,5 м приставным шагом | | Катание мяча друг другу сидя парами ноги врозь | |
| 21. | Построение в круг по ориентирам | Ходьба друг за другом по ориентирам | Бег по кругу | Ходьба по извилистой дорожке | Ползание на четвереньках по гимнастической | | |

| | | | | | | | |
|-----|---------------------------------|---|---|---|---|---|--|
| | | покругу Ходьба на носках | | ширина 15-20 см. длина 2-2,5 м приставным шагом | скамейке | | |
| 22. | Построение враспынную | Ходьба враспынную Ходьба на носках | Бег одному за направляющим Бег на носках | Ходьба по извилистой дорожке ширина 15-20 см. длина 2-2,5 м приставным шагом | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке | | |
| 23. | Построение враспынную | Ходьба враспынную Ходьба на носках | Бег одному за направляющим Бег на носках | | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке | Катание мяча друг другу стоя на коленях | |
| 24. | Построение враспынную | Ходьба враспынную Ходьба на носках | Бег одному за направляющим Бег на носках | | Ползание на четвереньках за катящимся мячом | Катание мяча друг другу | |
| 25. | Построение в круг по ориентирам | Ходьба друг за другом по ориентирам покругу Ходьба на носках | Бег враспынную | | Ползание на четвереньках за катящимся мячом | Катание мяча друг другу стоя на коленях | |
| 26. | Построение в круг по ориентирам | Ходьба друг за другом по ориентирам покругу Ходьба на носках | Бег враспынную | Ходьба по гимнастической скамейке | Ползание на четвереньках с закатящимся мячом | | |
| 27. | Построение в круг по ориентирам | Ходьба друг за другом по ориентирам покругу | Бег враспынную | Ходьба по гимнастической скамейке | | Прокатывание мяча в воротца | |

| | | | | | | | |
|-----|---|--|---|-----------------------------------|--|-----------------------------|--|
| | | Ходьба на носках | | | | | |
| 28. | Построение в круг по ориентирам | Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках | Бег в течении 50-60 сек. | Ходьба по гимнастической скамейке | | Прокатывание мяча в воротца | |
| 29. | Построение в круг по ориентирам | Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках | Бег в течении 50-60 сек. | | | Прокатывание мяча в воротца | Прыжки на одной ноге на месте |
| 30. | Построение в круг по ориентирам | Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках | Бег в течении 50-60 сек. | | Проползание на четвереньках под дугой (высота 50 см) | | Прыжки на одной ноге на месте |
| 31. | Построение в колонну по два | Ходьба в рассыпную Ходьба на носках | Бег в течении 50-60 сек. | | Проползание на четвереньках под дугой (высота 50 см) | | Прыжки на одной ноге на месте |
| 32. | Построение в колонну по два | Ходьба в рассыпную Ходьба на носках | Бег в течении 50-60 сек. Бег на носках | | Проползание на четвереньках под дугой (высота 50 см) | Прокатывание мяча под дугу | |
| 33. | Построение в колонну по два | Ходьба в рассыпную Ходьба на носках | Бег в течении 50-60 сек. Бег на носках | | | Прокатывание мяча под дугу | Прыжки на одной ноге продвигаясь вперед на 2-3 м |
| 34. | Построение в шеренгу Повороты направо налево | Ходьба друг за другом обходя предметы | Бег в течении 50-60сек. Бег на носках | | | Прокатывание мяча под дугу | Прыжки на одной ноге продвигаясь вперед на 2-3 м |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|---|---------------------------|--|--|--|
| | переступанием | Ходьба на носках | | | | | |
| 35. | Построение в шеренгу Повороты направо налево переступанием | Ходьба друг за другом обходя предметы Ходьба на носках | Бег одному за направляющим Бег на носках Бег в течении 50-60 сек. | Ходьба по ребристой доске | | | Прыжки на одной ноге продвигаясь вперед на 2-3 м. |
| 36. | Построение в шеренгу Повороты направо налево переступанием | Ходьба друг за другом обходя предметы Ходьба на носках | Бег одному за направляющим Бег на носках Бег в течении 50-60 сек. | Ходьба по ребристой доске | | | Прыжки через линию (вперед и, развернувшись, в обратную сторону) |
| 37. | Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием | Ходьба змейкой Ходьба на носках | Бег одному за направляющим Бег на носках Бег в течении 50-60 сек. | Ходьба по ребристой доске | | | Прыжки через линию (вперед и, развернувшись, в обратную сторону) |
| 38. | Построение в шеренгу. Повороты направо и налево переступанием | Ходьба змейкой Ходьба на носках | Бег одному за направляющим Бег на носках Бег в течении 50-60 сек. | | | Прокатывание мяча под дугу стоя парами | Прыжки через линию вперед и, развернувшись, в обратную сторону |
| 39. | Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием | Ходьба змейкой Ходьба на носках | Бег одному за направляющим Бег в течении 50-60 сек. | | | Прокатывание мяча под дугу стоя парами | Прыжки через 2 линии, расстояние 25-30 см. |
| 40. | Построение в шеренгу Повороты | Ходьба змейкой Ходьба на носках | Бег обегая предметы Бег в течении 50-60 | | | Прокатывание мяча под дугу стоя парами | Прыжки через 2 линии, расстояние 25- |

| | | | | | | | |
|-----|---|--|---|---------------------------|---|---|------------------------------------|
| | направо и налево переступанием | | сек. | | | | 30 см. |
| 41. | Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием | Ходьба змейкой Ходьба на носках | Бег обегая предметы Бег в течении 50-60 сек. | | | Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя руками | Прыжки через 2 линии, раст 25-30см |
| 42. | Построение в шеренгу Повороты направои налево переступанием | Ходьба змейкой Ходьба на носках | Бег обегая предметы | | Проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1м) | Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя руками | |
| 43. | Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием | Ходьба друг за другом Ходьба высоко поднимая колени | Бег одному за направляющим Бег на носках | | Проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м) | Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя руками | |
| 44. | Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием | Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба с высоко поднимая колени | Бег одному за направляющим Бег на носках | | Проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м) | Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч одной рукой | |
| 45. | Построение в круг по ориентирам | Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени | Бег одному за направляющим Бег на носках | Ходьба по наклонной доске | | Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч одной рукой | |
| 46. | Построение в кругпо | Ходьба друг за другом | Бег вдоль одной линии | Ходьба по наклонной | | Ходьба вдоль скамейки, | |

| | | | | | | | |
|-----|---------------------------------------|--|---|---------------------------------|--|--|--|
| | ориентирам | Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени | Бег в течении 50-60 сек. | доске | | прокатывая по ней мяч одной рукой | |
| 47. | Построение в круг по ориентирам | Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени | Бег вдоль одной линии Бег в течении 50-60 сек. | Ходьба по наклонной доске | | Бросание мешочкав горизонтальную цель (корзину) двумя руками, одной рукой | |
| 48. | Построение в колонну по одному | Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени | Бег вдоль одной линии Бег на носках | | Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске | Бросание мешочкав горизонтальную цель (корзину) двумя руками, одной рукой | |
| 49. | Построение в колонну по одному | Ходьба друг за другом Ходьба с остановкой по сигналу | Бег вдоль одной линии Бег на носках | | Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске | Бросание мешочкав горизонтальную цель (корзину) двумя руками, одной рукой | |
| 50. | Построение в колонну по одному | Ходьба друг за другом Ходьба с остановкой по сигналу | Бег вдоль одной линии Бег на носках | | Ползание на четвереньках с опорой на ладонии ступни по доске | | Прыжки из обручав обруч (плоский) по прямой |
| 51. | Построение в колонну по одному | Ходьба друг за другом Ходьба с остановкой по сигналу | Бег вдоль одной линии Бег на носках | | | Подбрасывание мяча вверх и ловляего | Прыжки из обручав обруч (плоский) по прямой |
| 52. | Построение в | Ходьба друг | Бег между двух | | | Подбрасывание | Прыжки из |

| | | | | | | | |
|-----|---|--|--|--|---|--------------------------------------|--------------------------------------|
| | колонну по одному | за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени | линий Бег в течении 50-60 сек. | | | мяча вверх и ловля его | обручав обруч (плоский) по прямой |
| 53. | Построение в колонну по одному | Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени | Бег между двух линий Бег на носках | | Влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее | Подбрасывание мяча вверх и ловля его | |
| 54. | Построение в колонну по одному | Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени | Бег между двух линий Бег в течении 50-60 сек. | | Влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее | Бросание мяча о землю и ловля его | |
| 55. | Построение в колонну по одному | Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени | Бег со сменой направления Бег на носках | | Влезание на лесенку-стремянку или | Бросание мяча о землю и ловля его | |
| 56. | Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием | Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко | Бег со сменой направления Бег на носках | | | Бросание мяча о землю и ловля его | Прыжки в длину с места не менее 40см |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|---|--|---|--|---------------------------------------|
| | | поднимая колени | | | | | |
| 57. | Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием | Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени | Бег со сменой направления Бег на носках | Ходьба перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу | | | Прыжки в длину с места не менее 40см. |
| 58. | Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием | Ходьба с остановкой по сигналу | Бег одному за направляющим Бег на носках Бег с остановками | Ходьба перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу | | | Прыжки в длину с места не менее 40см |
| 59. | Построение в колонну по два | Ходьба с остановкой по сигналу Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени | Бег одному за направляющим по Бег на носках Бег с остановками | Ходьба перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу | | Бросание и ловля мяча в парах | |
| 60. | Построение в колонну по два | Ходьба с остановкой по сигналу Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени | Медленный бег 120-150 м | | Подлезание под дугу, не касаясь руками пола | Бросание и ловля мяча в парах | |
| 61. | Построение в колонну по два | Ходьба парами друг за другом | Бег с остановками Медленный бег 120-150 м | | Подлезание под дугу, не касаясь руками пола | Бросание и ловля мяча в парах | |
| 62. | Построение в колонну по два | Ходьба парами друг за другом | Медленный бег 120-150 м | | Подлезание под дугу, не касаясь руками пола | Бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный | |

| | | | | | | | |
|-----|--------------------------------|--|-------------------------|-----------------|--|---|--|
| | | | | | | науровне глаз ребенка, с расстояние 1,5м | |
| 63. | Построение в колонну по два | Ходьба парами друг за другом | Медленный бег 120-150 м | | | Бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный науровне глаз ребенка, с раст.1,5м. | Прыжки через 4-бпараллельных линий расстояние 15-20см. |
| 64. | Построение в колонну по два | Ходьба парами в разных направлениях | Медленный бег 120-150 м | | | Бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный науровне глаз ребенка, с расстояние 1,5м | Прыжки через 4-6 параллельных линий расстояние 15-20см |
| 65. | Построение в колонну по два | Ходьба парами вразных направлениях | Медленный бег 120-150 м | Ходьба по шнуру | | | Прыжки через 4-бпараллельных линий расстояние 15-20см. |
| 66. | Построение в колонну по два | Ходьба парами в разных направлениях | Медленный бег 120-150 м | Ходьба по шнуру | | Метание вдаль | |
| 67. | Построение в колонну по одному | Ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше) | Медленный бег 120-150 м | Ходьба по шнуру | | Метание вдаль | |
| 68. | Построение в колонну по одному | Ходьба с выполнением заданий (присесть, | Медленный бег 120-150 м | | | Метание вдаль | Спрыгивание с высоты 10-15 см |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|-------------------------|--|--|---------------------------------|---|
| | | встать, идти дальше) | | | | | |
| 69. | Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием | Ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше) | Медленный бег 120-150 м | | | Перебрасывание мяча через сетку | Спрыгивание с высоты 10-15 см |
| 70. | Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием | Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени Ходьба в чередовании с бегом | Бег мелким шагом | Ходьба по плоскому обручу, лежащему на полу приставным шагом | | Перебрасывание мяча через сетку | Спрыгивание с высоты 10-15 см |
| 71. | Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием | Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени Ходьба в чередовании с бегом | Бег мелким шагом | Ходьба по плоскому обручу, лежащему на полу приставным шагом | | Перебрасывание мяча через сетку | Перепрыгивание через веревку высота 2-5 см |
| 72. | Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием | Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени Ходьба в чередовании с бегом | Бег мелким шагом | Ходьба по плоскому обручу, лежащему на полу приставным шагом | | | Перепрыгивание через веревку высота 2-5 см. |

| | |
|------------|--|
| обучение | |
| повторение | |

| | |
|-------------|--|
| закрепление | |
|-------------|--|

| | |
|--|--|
| Основное движение (бег) отрабатываются в подвижных играх | Убегание от ловящего, ловля убегающего |
|--|--|

| | |
|--|---|
| Музыкально- ритмические упражнения Разученные на музыкальных занятиях | Ритмическая ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, танцующим шагом, вперед приставным шагом |
| Включаются в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры | Поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение |
| | Имитационные движения- разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчонок и т.д) |

Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице

| | | |
|----------|------------------------------------|---|
| Сентябрь | Бег | Быстрый бег 10-15 м |
| Октябрь | Катание на трехколесном велосипеде | По прямой, по кругу, с поворотами направо, налево |
| Ноябрь | Упражнение с обручем | Ловля обруча, катящегося от педагога и прокатывание его произвольно |
| Декабрь | Катание на санках | По прямой, перевоза игрушки или друг друга самостоятельно с небольшой горки |
| Январь | | |
| Февраль | | |
| Март | Упражнение с обручем | Произвольное прокатывание обруча. Ловля обруча, катящегося от педагога и прокатывание его произвольно |
| Апрель | Бег | Быстрый бег 10-15 м |
| Май | Катание на трехколесном велосипеде | По прямой, по кругу, с поворотами направо, налево |

Активный отдых

| | | |
|--|----------|-----------------------------|
| Физкультурный досуг 1 раз в месяц 20-25 мин | Сентябрь | Тема- «Теремок» |
| | Октябрь | Тема- «Веселое путешествие» |

| | | |
|-------------------------------|---------|---|
| | Ноябрь | Тема- «Мячик круглый есть у нас» |
| | Декабрь | Тема- «Загадочный лес» |
| | Январь | Тема- «Медведь встречает Новый год» |
| | Февраль | Тема- «Царство снежинок» |
| | Март | Тема- «Бурятские игры» |
| | Апрель | Тема- «На птичьем дворе» |
| | Май | Тема- «Веселый клоун» |
| День здоровья 1 раз в квартал | Октябрь | Тема - «Пешая прогулка по территории детского сада» |
| | Декабрь | Тема - «Зимние забавы» |
| | Март | Тема- «Вместе весело играть» |
| | Июнь | Тема- « Солнце, воздух и вода- наши верные друзья» |

Перспективный план освоения основных движений в соответствии с ФОП средняя группа 4-5 лет

| № | Построение | Ходьба | Бег | Равновесие | Ползание | Метание | Прыжки |
|----|--------------------------------|--|--|---|---|---|-------------------------------|
| 1. | Построение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках | Бег в колонне по одному Бег на носках | Ходьба по доске с перешагиванием через предметы | | | Прыжки на двух ногах на месте |
| 2. | Построение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках | Бег в колонне по одному Бег на носках | Ходьба по доске с перешагиванием через предметы | Ползание на четвереньках змейкой между расставленными кеглями | | |
| 3. | Построение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках | Бег в колонне по одному Бег на носках | | Ползание на четвереньках змейкой между расставленными кеглями | Прокатывание мяча между линиями, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой | |
| 4. | Построение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках | Бег в колонне по одному Бег на носках | Ходьба по доске с мешочком на голове | Ползание на четвереньках змейкой между расставленными кеглями | Прокатывание мяча между линиями, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой | |
| 5. | Построение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления Ходьба на носках | Бег в колонне по одному Бег на носках | Ходьба по доске с мешочком на голове | | Прокатывание мяча между линиями, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой | |

| | | | | | | |
|-----|--|---|--|--------------------------------------|---|---|
| | | Ходьба на пятках | | | | |
| 6. | Построение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления Ходьба на носках Ходьба на пятках | Бег в колонне по одному Бег на носках | Ходьба по доске с мешочком на голове | | Прокатывание мяча между шнурами, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой |
| 7. | Построение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления Ходьба на носках Ходьба на пятках | Бег в колонне по одному Бег на носках | | Ползание на четвереньках по наклонной доске | Прокатывание мяча между шнурами, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой |
| 8. | Построение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба с изменением темпа Ходьба на носках Ходьба на пятках | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | Ходьба по доске с предметом в руках | Ползание на четвереньках по наклонной доске | Прокатывание мяча между шнурами, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой |
| 9. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба с изменением темпа Ходьба на носках Ходьба на пятках | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | Ходьба по доске с предметом в руках | Ползание на четвереньках по наклонной доске | |
| 10. | Построение в шеренгу, | Ходьба обычная, в колонне по одному | Бег в колонне по одному | Ходьба по доске с предметом в руках | | Прокатывание мяча между |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|---|---|
| | перестроение в колонну по одному | Ходьба с изменением темпа Ходьба на носках Ходьба на пятках | Бег на носках Бег высоко поднимая колени | | | палками, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой | |
| 11. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба с изменением темпа Ходьба на носках Ходьба на пятках | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | | | Прокатывание мяча между палками, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой | Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево |
| 12. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | | | Прокатывание мяча между палками, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой | Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево |
| 13. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками | | Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево |
| 14. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками | | Прыжки на двух ногах вокруг себя |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|--|---|--|--|----------------------------------|
| | | стопы | | | | | |
| 15. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | Ходьба по доске ставя ногу с носка руки в стороны | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками | | Прыжки на двух ногах вокруг себя |
| 16. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег обегая предметы | Ходьба по доске ставя ногу с носка руки в стороны | | | Прыжки на двух ногах вокруг себя |
| 17. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег обегая предметы | Ходьба по доске ставя ногу с носка руки в стороны | | Прокатывание мяча огибая кубики (кегли), расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см | |
| 18. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег обегая предметы | | Проползание в обруч | Прокатывание мяча огибая кубики (кегли), расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см | |
| 19. | Построение в шеренгу, перестроение в | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках | Бег в колонне по одному Бег на носках | | Проползание в обруч | Прокатывание мяча огибая кубики (кегли), | |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|--|--|---------------------|---|---|
| | колонну по одному | Ходьба на пятках Ходьба приставным шагом вперед | Бег высоко поднимая колени | | | расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см | |
| 20. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба приставным шагом вперед | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | | Проползание в обруч | | Прыжки на двух ногах ноги вместе-ноги врозь |
| 21. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба приставным шагом вперед | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | Ходьба по скамье с перешагиванием через предметы | | | Прыжки на двух ногах ноги вместе-ноги врозь |
| 22. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба приставным шагом по шнуру | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | Ходьба по скамье с перешагиванием через предметы | | | Прыжки на двух ногах ноги вместе-ноги врозь |
| 23. | Построение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба приставным шагом по шнуру | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | Ходьба по скамье с перешагиванием через предметы | | Прокатывание обруча педагогу | |

| | | | | | | | |
|-----|--------------------------------|---|--|---------------------------------------|----------------------|------------------------------|--|
| 24. | Построение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба приставным шагом по шнуру | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | | Проползание под дуги | Прокатывание обруча педагогу | |
| 25. | Построение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной) | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте | | Проползание под дуги | Прокатывание обруча педагогу | |
| 26. | Построение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной) | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте | | Проползание под дуги | | Прыжки на двух ногах стараясь достать предмет, подвешенный над головой |
| 27. | Построение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте | Ходьба по скамье с мешочком на голове | | | Прыжки на двух ногах стараясь достать предмет, подвешенный над головой |

| | | | | | | | |
|-----|--------------------------------|--|--|---------------------------------------|---|--|--|
| | | (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной) | | | | | |
| 28. | Построение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте | Ходьба по скамье с мешочком на голове | | Удержание обруча, катящегося от педагога | Прыжки на двух ногах стараясь достать предмет, подвешенный над головой |
| 29. | Построение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба перешагивая предметы | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте | Ходьба по скамье с мешочком на голове | | Удержание обруча, катящегося от педагога | |
| 30. | Построение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба перешагивая предметы | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте | | Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее не пропуская реек | Удержание обруча, катящегося от педагога | |
| 31. | Построение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба перешагивая предметы | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте | | Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее не пропуская реек | | Подрпыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м |
| 32. | Построение в шеренгу, | Ходьба обычная, в колонне по одному | Бег в колонне по одному | | Влезание на гимнастическую | | Подрпыгивание на двух ногах с |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|--|--------------------------------------|--|--|--|
| | перестроение в колонну по одному | Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной) | Бег на носках Бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне | | стенку и спуск с нее не пропуская реек | | продвижением вперед на 2-3 м |
| 33. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной) | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне | Ходьба по скамье с предметом в руках | | | Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м |
| 34. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной) | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне | Ходьба по скамье с предметом в руках | | Прокатывание обруча друг другу в парах | |
| 35. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба чередуя | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | Ходьба по скамье с предметом в руках | | Прокатывание обруча друг другу в парах | |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|--|--|---|--|---------------------------|
| | | мелкий и широкий шаг | | | | | |
| 36. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба чередуя мелкий и широкий шаг | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | | Переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки | Прокатывание обруча друг другу в парах | |
| 37. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба чередуя мелкий и широкий шаг | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | | Переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки | | Перепрыгивание через шнур |
| 38. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной) | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег в парах | | Переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки | | Перепрыгивание через шнур |
| 39. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег в парах | Ходьба по скамье ставя ногу с носка руки в стороны | | | Перепрыгивание через шнур |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|--|---|---|--|---|
| | | (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной) | | | | | |
| 40. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег в парах | Ходьба по скамье ставя ногу с носка руки в стороны | | Подбрасывание мяча вверх, и ловля его после удара об пол | |
| 41. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | Ходьба по скамье ставя ногу с носка руки в стороны | | Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол | |
| 42. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | | Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони | Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол | |
| 43. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | | Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони | | Перепрыгивание через плоский кубик выс.5 см |
| 44. | Построение в колонну по росту | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | | Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони | | Перепрыгивание через плоский кубик выс.5 см |
| 45. | Построение в колонну по росту | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках | Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег | Ходьба по доске до конца и обратно с поворотом | | | Перепрыгивание через плоский кубик выс.5 см |

| | | | | | | | |
|-----|-------------------------------|--|--|--|---|----------------------------------|--|
| | | с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной | 1-1,5 мин. | | | | |
| 46. | Построение в колонну по росту | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной | Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин | Ходьба по доске до конца и обратно с поворотом | | Бросание и ловля мяча в паре | |
| 47. | Построение в колонну по росту | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с остановкой по сигналу | Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин | Ходьба по доске до конца и обратно с поворотом | Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо | Бросание и ловля мяча в паре | |
| 48. | Построение в колонну по росту | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с остановкой по сигналу | Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин | | Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо | Бросание и ловля мяча в паре | |
| 49. | Построение в колонну по росту | Ходьба обычная, в колонне по одному | Бег в колонне по одному | | Подлезание под веревку или дугу, | Перебрасывание мяча друг другу в | |

| | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|---|---|--|---------------------------------|--|---|
| | | Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с остановкой по сигналу | Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин | | не касаясь руками пола прямо | кругу | |
| 50. | Построение в колонну по росту | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с остановкой по сигналу | Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин | | | Перебрасывание мяча друг другу в кругу | Перепрыгивание через 4-6 линий раст, между ними 40-50 см |
| 51. | Построение в колонну по росту | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной | Бег в колонне по одному Бег меняя направление движения и темп | | | Перебрасывание мяча друг другу в кругу | Перепрыгивание через 4-6 линий раст, между ними 40-50 см |
| 52. | Построение в колонну по росту | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной | Бег в колонне по одному Бег меняя направление движения и темп | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз | | | Перепрыгивание через 4-6 линий раст, между ними 40-50 см |

| | | | | | | |
|-----|--|---|--|---|---|---------------|
| 53. | Построение в колонну по росту | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной) | Бег в колонне по одному Бег меняя направление движения и темп | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз | Бросание мяча двумя руками из-за головы стоя | |
| 54. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в противоположную сторону | Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз | Бросание мяча двумя руками из-за головы стоя | |
| 55. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в противоположную сторону | Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин | Стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в сторону или на поясе | Бросание мяча двумя руками из-за головы стоя | |
| 56. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в противоположную сторону | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | Стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в сторону или на поясе | Скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет | |
| 57. | Построение в | Ходьба обычная, в | Бег в колонне по | Стойка на одной | Скатывание мяча | Выполнение 20 |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|--|---|---|---|---|
| | шеренгу, перестроение в колонну по одному | колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной) | одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в сторону или на поясе | | по наклонной доске, попадая в предмет | подпрыгиваний с небольшими перерывами |
| 58. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба в чередовании с бегом, прыжками | Медленный бег 150-200 м | | Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола боком | Скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет | Выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами |
| 59. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба в чередовании с бегом, прыжками | Медленный бег 150-200 м | | Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола боком | Отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд | Выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами |
| 60. | Построение в колонну по росту | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба в чередовании с бегом, прыжками | Медленный бег 150-200 м | Пробегание по наклонной доске вверх и вниз | Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола боком | Отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд | |
| 61. | Построение в колонну по росту | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | Пробегание по наклонной доске вверх и вниз | | Отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд | Прыжки в длину с места |

| | | | | | | | |
|-----|-------------------------------|--|--|---|--|--|------------------------|
| | | (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом в сторону | | | | | |
| 62. | Построение в колонну по росту | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом в сторону | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | Пробегание по наклонной доске вверх и вниз | | Подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд | Прыжки в длину с места |
| 63. | Построение в колонну по росту | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной Ходьба | Медленный бег 150-200 м | Ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней | | Подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд | Прыжки в длину с места |

| | | | | | | | |
|-----|-------------------------------|---|---|---|--|--|-------------------------|
| | | приставным шагом вперед, приставным шагом в сторону | | | | | |
| 64. | Построение в колонну по росту | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной) | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой направляющего | Ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней | | Подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд | Спрыгивание со скамейки |
| 65. | Построение в колонну по росту | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной) Ходьба назад | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой направляющего | Ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней | | Бросание мяча двумя руками из за головы сидя | Спрыгивание со скамейки |
| 66. | Построение в колонну по росту | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной) Ходьба назад | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой направляющего | Кружение в одну, затем в другую сторону с платочками (руки на пояс, руки в стороны) | | Бросание мяча двумя руками из за головы сидя | Спрыгивание со скамейки |

| | | | | | | |
|-----|-------------------------------|--|--|--|---|--------------|
| 67. | Построение в колонну по росту | <p>Ходьба обычная, в колонне по одному</p> <p>Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)</p> <p>Ходьба назад</p> | <p>Бег в колонне по одному</p> <p>Бег на носках</p> <p>Бег высоко поднимая колени</p> <p>Бег со сменой направляющего</p> | <p>Кружение в одну, затем в другую сторону с платочками (руки на пояс, руки в стороны)</p> | <p>Бросание мяча двумя руками из за головы сидя</p> | Прямой галоп |
| 68. | Построение в колонну по росту | <p>Ходьба обычная, в колонне по одному</p> <p>Ходьба на носках с разным положением рук</p> <p>Ходьба в чередовании с прыжками</p> | <p>Бег в колонне по одному</p> <p>Бег на носках</p> <p>Бег высоко поднимая колени</p> <p>Бег со сменой направляющего</p> | <p>Кружение в одну, затем в другую сторону с платочками (руки на пояс, руки в стороны)</p> | <p>Попадание в вертикальную цель с расстояния 2-2,5 м</p> | Прямой галоп |
| 69. | Построение в колонну по росту | <p>Ходьба обычная, в колонне по одному</p> <p>Ходьба на носках с разным положением рук</p> <p>Ходьба в чередовании с прыжками</p> | <p>Бег в колонне по одному</p> <p>Бег на носках</p> <p>Бег высоко поднимая колени</p> <p>Челночный бег 2х5 м</p> | | <p>Попадание в вертикальную цель с расстояния 2-2,5 м</p> | Прямой галоп |
| 70. | Построение в колонну по росту | <p>Ходьба обычная, в колонне по одному</p> <p>Ходьба на носках с разным положением рук</p> <p>Ходьба в чередовании с прыжками</p> | <p>Бег в колонне по одному</p> <p>Бег на носках</p> <p>Бег высоко поднимая колени</p> <p>Челночный бег 2х5 м</p> | | <p>Попадание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м</p> | |

| | | | | | | |
|-----|-------------------------------|--|-------------------------|--|--|--|
| | | прыжками | | | | |
| 71. | Построение в колонну по росту | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук Ходьба на месте | Челночный бег 2x5 м | | | Попадание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м |
| 72. | Построение в колонну по росту | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук Ходьба на месте | Медленный бег 150-200 м | | | Бросание вдаль |

Обозначения

| | |
|-------------|--|
| обучение | |
| повторение | |
| закрепление | |

| | |
|----------------------------|---|
| Движения в подвижных играх | Бег по кругу, держась за руки |
| | Перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую |
| | Бег врассыпную с ловлей и увертыванием |

Ритмическая гимнастика

| | |
|---|--|
| Музыкально-ритмические движения включается в комплексы общеразвивающих упражнений, содержание физкультурных занятий, подвижных игр, активный отдых. | Ритмическая ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена |
|---|--|

| | |
|--------------------------------------|--|
| Разучиваются на музыкальных занятиях | на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмические хлопки в ладоши под ритмическую музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками |
|--------------------------------------|--|

Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице

| | | |
|----------|---|--|
| Сентябрь | Бег | Пробегание 30-40 м. в чередовании с ходьбой 2-3 раза Бег на скорость 20 м |
| Октябрь | Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате | По прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью |
| Ноябрь | Упражнение с короткой скакалкой | Попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой |
| Декабрь | | |
| Январь | | |
| Февраль | | |
| Март | Упражнение с короткой скакалкой | Попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой |
| Апрель | Бег | Медленный бег 150-200 м |
| Май | Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате | По прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью |

Активный отдых

| | | |
|---|----------|---|
| Физкультурный праздник 2 раза в год 1-1,5 час | Месяц | Участие в качестве зрителей на праздниках детей старшего дошкольного возраста |
| Физкультурный досуг 1 раз в месяц 20-25 мин | Сентябрь | Тема- «Не зевай, урожай собирай» |
| | Октябрь | Тема- «Азбука здоровья» |
| | Ноябрь | Тема- «В гостях у сказки» |
| | Декабрь | Тема- «Новогодние сюрпризы» |
| | Январь | Тема- «Снеговик нас ждет на праздник» |
| | Февраль | Тема- «Сагаалган» |
| | Март | Тема- «Матрешки» |
| | Апрель | Тема- «Дедушка Мазай и зайцы» |
| День здоровья 1 раз в квартал | Май | Тема- «Волк и козлята» |
| | Октябрь | Тема - «Я расту и развиваюсь- физкультурой занимаюсь» |
| | Декабрь | Тема - «Веселые снеговики» |
| | Март | Тема- «Урок чистоты» (экология) |
| | Июнь | Тема- «Солнце, воздух и вода- наши верные друзья» |

| | |
|---|---|
| Строевые упражнения для вводной части и ОРУ | Построение в колонну по одному |
| | Построение в колонну по два |
| | Построение в колонну по росту |
| | Построение в рассыпную |
| | Размыкание и смыкание на вытянутые руки |

| | |
|--|--|
| | Равнение по ориентирам и без |
| | Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 в движении со сменой ведущего |
| | Из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении |
| | Повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении |

Перспективный план освоения основных движений в соответствии с ФОП старшая группа 5-6 лет

| № | Построение | Ходьба | Бег | Равновесие | Ползание | Метание | Прыжки |
|----|---|--|--|--|--|--|---|
| 1. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | Ходьба по шнуру прямо приставляя пятку одной ноги к носку другой | Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени | | Прыжки на месте одна нога вперед другая назад |
| 2. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | Ходьба по шнуру прямо приставляя пятку одной ноги к носку другой | | Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой левой) | Прыжки на месте одна нога вперед другая назад |
| 3. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | | Ползание на четвереньках с опорой на ступни и ладони | Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой левой) | Прыжки на месте одна нога вперед другая назад |

| | | | | | | | |
|----|---|--|--|---|--|--|--|
| | по одному | высоким подниманием колен | Бег змейкой | | | | |
| 4. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары | | Ползание на четвереньках с опорой на ступни и ладони | Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой левой) | |
| 5. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары | Ходьба по шнуру зигзагообразно приставляя пятку одной ноги к носку другой | Ползание на четвереньках с опорой на ступни и ладони | | |
| 6. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары | Ходьба по шнуру зигзагообразно приставляя пятку одной ноги к носку другой | | | Прыжки на месте ногами скрестно ноги врозь |

| | | | | | | | |
|----|---|--|--|---|--|---|--|
| 7. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары | Ходьба по шнуру зигзагообразно приставляя пятку одной ноги к носку другой | | Прокатывание обруча, бег за ним ловля | Прыжки на месте ноги скрестно ноги врозь |
| 8. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары | | Ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени | Прокатывание обруча, бег за ним и ловля | Прыжки на месте ноги скрестно ноги врозь |
| 9. | Построение по росту поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары | Стойка на гимнастической скамье на одной ноге | Ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени | Прокатывание обруча, бег за ним и ловля | |

| | | | | | | | |
|-----|---|--|--|---|--|-----------------------------|-------------------------------|
| 10. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары | Стойка на гимнастической скамье на одной ноге | Ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени | | Прыжки на месте на одной ноге |
| 11. | Построение поросту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары | Стойка на гимнастической скамье на одной ноге | | Прокатывание набивного мяча | Прыжки на месте на одной ноге |
| 12. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в звенья | | | Прокатывание набивного мяча | Прыжки на месте на одной ноге |

| | | | | | | | |
|-----|---|--|--|--|--|-----------------------------|---|
| | | колен | | | | | |
| 13. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в звенья | | Ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч 3-4 м | Прокатывание набивного мяча | |
| 14. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в звенья | | Ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч 3-4 м | | Подпрыгивание схлопками перед собой, над головой, за спиной |
| 15. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением | Поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье | Ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч 3-4 м | | Подпрыгивание схлопками перед собой, над головой, за спиной |

| | | | | | | | |
|-----|---|--|---|--|--|--|--|
| | | колен | м находу в звенья | | | | |
| 16. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением находу в звенья | Поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье | | Передача мяча друг другу стоя в разных построениях | Подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной |
| 17. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущего | Поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье | | Передача мяча друг другу стоя в разных построениях | Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии |
| 18. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих | | | Передача мяча друг другу стоя в разных построениях | Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|---|--|--|--|--|
| | | колен Ходьба приставным шагом в сторону (направои налево) | | | | | |
| 19. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба приставным шагом в сторону (направои налево) | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих | | Ползание на четвереньках змейкой между кеглями | | Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии |
| 20. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба приставным шагом в сторону | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих | | Ползание на четвереньках змейкой между кеглями | Передача мяча друг другу сидя в разных построениях | |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|---|----------------------|--|--|---|
| | | (направои налево) | | | | | |
| 21. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба приставным шагом в сторону (направои налево) | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих | Пробегание по скамье | Ползание на четвереньках змейкой между кеглями | Передача мяча друг другу сидя в разных построениях | |
| 22. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с подлезанием в обруч | Пробегание по скамье | | Передача мяча друг другу сидя в разных построениях | |
| 23. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая | Пробегание по скамье | | | Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед из кружка в кружок |

| | | | | | | | |
|-----|---|--|---|--|--|---|---|
| | по одному | пятках Ходьба с высоким подниманием колен | колени Бег с подлезанием в обруч | | | | |
| 24. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с подлезанием в обруч | | | Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя, в разных построениях | Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед из кружка в кружок |
| 25. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен | Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1,5-2 мин | | Ползание на четвереньках змейкой между кеглями | Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя, в разных построениях | Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед из кружка в кружок |
| 26. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках | Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1,5-2 мин | | Ползание на четвереньках змейкой между кеглями | Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя, в разных построениях | Перепрыгивание с места предметы высотой 30 см |

| | | | | | | | |
|-----|---|--|---|---|---|---|---|
| | | Ходьба с высоким подниманием колен | | | | | |
| 27. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен | Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1,5-2 мин | Ходьба навстречу расхождение вдвоем на лежащей на полу доске | Ползание на четвереньках змейкой между кеглями | | Перепрыгивание сместа предметы высотой 30 см |
| 28. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен | Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1,5-2 мин | Ходьба навстречу расхождение вдвоем на лежащей на полу доске | | Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя, в разных построениях | Перепрыгивание сместа предметы высотой 30 см |
| 29. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой | Ходьба навстречу расхождение вдвоем на лежащей на полу доске | | Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами сидя, в разных построениях | |

| | | | | | | | |
|-----|---|--|---|--|---|---|---|
| | | полуприсяде | ведущих | | | | |
| 30. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в полуприсяде | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих | | | Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами сидя, в разных построениях | Спрыгивание с высоты в обозначенное место |
| 31. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в полуприсяде | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих | | Переползание через несколько предметов подряд | | Спрыгивание с высоты в обозначенное место |
| 32. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в полуприсяде | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой) | Переползание через несколько предметов подряд | | Спрыгивание с высоты в обозначенное место |
| 33. | Построение по росту, поддерживая | Ходьба обычным шагом | Бег в колонне по одному | Ходьба по узкой рейке гимнастическо | Переползание через несколько предметов подряд | Отбивание мяча об пол на месте 10раз | |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|---|--|--|---------------------------------------|--|
| | равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в полуприсяде | Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих | Йскамейки (с поддержкой) | | | |
| 34. | Построение в круг | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в полуприсяде | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой) | | Отбивание мяча об пол на месте 10 раз | Подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза |
| 35. | Построение в круг | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в полуприсяде Ходьба мелким и широким | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин | | | Отбивание мяча об пол на месте 10 раз | Подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|---|--|------------------------|-------------------|---|
| | | шагом | | | | | |
| 36. | Построение в круг | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в полуприсяде Ходьба мелким и широким шагом | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин | | Ползание под дугами | | Подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза |
| 37. | Построение в круг | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в полуприсяде Ходьба мелким и широким шагом | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин | | Проползание под дугами | Ведение мяча 5-6м | |
| 38. | Построение по росту, поддерживая равновесие в | Ходьба обычным шагом | Бег в колонне по одному | | Проползание под дугами | Ведение мяча 5-6м | Подпрыгивание на одной ноге 10-15раз |

| | | | | | | | |
|-----|---|--|---|--|--|----------------------------------|---------------------------------------|
| | колонне | Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в полуприсяде | Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин | | | | |
| 39. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в колонне по одному вдоль границ зала с поворотом | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин | | | Ведение мяча 5-6м | Подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз |
| 40. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба по одному вдоль границ зала с поворотом | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой) | | | Подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз |
| 41. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом Ходьба на | Бег в колонне по одному Бег на носках | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с | | Метание в цель одной рукой снизу | |

| | | | | | | | |
|-----|---|--|--|--|-----------------------|----------------------------------|---|
| | | носках Ходьба на пятках Ходьба на пятках одному вдоль границ зала с поворотом | Бег высоко поднимая колени | поддержкой) | | | |
| 42. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в колонне по одному вдоль границ зала с поворотом | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой) | | Метание в цель одной рукой снизу | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м |
| 43. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по два вдоль границ зала с поворотом | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | | | Метание в цель одной рукой снизу | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м |
| 44. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по два вдоль границ зала с поворотом Ходьба на носках Ходьба на | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | | Проползание в тоннели | | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м |

| | | | | | | | |
|-----|---|--|---|----------------------------------|-----------------------|---|--|
| | | пятках | | | | | |
| 45. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по два вдоль границ зала с поворотом Ходьба на носках Ходьба на пятках | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | | Проползание в тоннели | Метание в цель одной рукой из-за головы | |
| 46. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в колонне по одному вдоль границ зала с поворотом | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих | | Проползание в тоннели | Метание в цель одной рукой из-за головы | Прыжки на одной ноге правой и левой с продвижением вперед на 2-2,5 м |
| 47. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с перекатом с пятки на носок | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих | | | Метание в цель одной рукой из-за головы | Прыжки на одной ноге правой и левой с продвижением вперед на 2-2,5 м |
| 48. | Построение по росту, | Ходьба обычным | Бег в колонне по | Приседание после бега на носках, | | | Прыжки на одной ноге |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|--|---|
| | поддерживая равновесие в колонне | шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с перекатом с пятки на носок | одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин | руки в стороны | | | правой и левой с продвижением вперед на 2-2,5 м |
| 49. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с перекатом с пятки на носок | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин | Приседание после бега на носках, руки в стороны | Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени | | |
| 50. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с перекатом с пятки на носок | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин | Приседание после бега на носках, руки в стороны | Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени | | Перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик) |
| 51. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроени | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко | | Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени | | Перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик) |

| | | | | | | | |
|-----|---|--|---|----------------------------------|--|-----------------------------------|---|
| | е в колонну по одному | пятках Ходьба гимнастически м шагом | поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин | | | | |
| 52. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба гимнастически м шагом | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег | | | Метание в цель двумя руками снизу | Перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик) |
| 53. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на носках Ходьба гимнастически м шагом | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин | | | Метание в цель двумя руками снизу | Впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами |
| 54. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба гимнастически м шагом | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин | Кружение парами, держась за руки | | Метание в цель двумя руками снизу | Впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами |

| | | | | | | | |
|-----|---|--|--|----------------------------------|--|--|--|
| 55. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег мелким и широким шагом | Кружение парами, держась за руки | | | Впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами |
| 56. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег мелким и широким шагом | Кружение парами, держась за руки | | Метание в цель двумя руками из-за головы | |
| 57. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег мелким и широким шагом | | Ползание по скамейке на четвереньках назад | Метание в цель двумя руками из-за головы | |
| 58. | Построение по росту, поддерживая равновесие в | Ходьба обычным шагом Ходьба на | Бег в колонне по одному Бег на | | Ползание по скамейке на четвереньках назад | Метание в цель двумя руками из-за головы | Прыжки в длину с места |

| | | | | | | | |
|-----|---|--|---|--|--|---|---------------------------|
| | колонне | носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м | носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин | | | | |
| 59. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин | | Ползание по скамейке на четвереньках назад | Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие) | Прыжки в длину с места |
| 60. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2x10 | | | Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие) | Прыжки в длину с места |
| 61. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный | | | Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие) | Прыжки в высоту с разбега |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|--|--|---------------------------|---|---------------------------|
| | | без ориентиров | бег 2x10 | | | | |
| 62. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2x10 | | Проползание под скамейкой | | Прыжки в высоту с разбега |
| 63. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2x10 | | Проползание под скамейкой | Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие) | Прыжки в высоту с разбега |
| 64. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2x10 | | Проползание под скамейкой | Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие) | Прыжки в длину с разбега |
| 65. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая | | Проползание под скамейкой | Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие) | Прыжки в длину с разбега |

| | | | | | | | |
|-----|---|--|---|--|---------------------------|--|---|
| | е в колонну по одному | пятках Ходьба змейкой без ориентиров | колени Челночный бег 2x10 | | | | |
| 66. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2x10 | | Проползание под скамейкой | Перебрасывание мяча из одной руки в другую | Прыжки в длину с разбега |
| 67. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2x10 | | Проползание под скамейкой | Перебрасывание мяча из одной руки в другую | Прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку высота 3-5см |
| 68. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег под вращающейся скакалкой | | | Перебрасывание мяча из одной руки в другую | Прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку высота 3-5см |
| 69. | Построение | Ходьба | Бег в | | Лазание по | | Прыжки со |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|---|--------------------------|--|---|--|
| | по росту, поддерживая равновесие в колонне | обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м | колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег под вращающейся скакалкой | | гимнастической стенке чередующимся шагом | | скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку высота 3-5 см |
| 70. | Построение поросту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м. | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег под вращающейся скакалкой | | Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом | Подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд | |
| 71. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин | | Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом | Подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд | Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места |
| 72. | Построение поросту, | Ходьба обычным | Бег в колонне по | Ласточка на ограниченной | | Подбрасывание и ловля мяча одной | Прыжки со скакалкой: |

| | | | | | | |
|----------------------------------|---|--|-------|--|----------------------|--|
| поддерживая равновесие в колонне | шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м | одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин | опоре | | рукой 4-5 раз подряд | перепрыгивая через скакалку с одной ноги на другую с места |
|----------------------------------|---|--|-------|--|----------------------|--|

Обозначения

| | |
|-------------|--|
| обучение | |
| закрепление | |
| повторение | |

| | | |
|--|----|--|
| Ритмическая гимнастика включается в содержание физкультурных занятий, подвижных игр, активный отдых. | в | Ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблук», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение) |
| Разучиваются на музыкальных занятиях | на | 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 |

Основные движения отрабатываются в подвижных играх

| |
|---|
| Бег с ловлей и увертыванием («Ловишки с лентами» и др. игры с бегом) |
| Бег между расставленными предметами («Займи место», «Быстро возьми- быстро положи» и др.) |
| Группами, догоняя убегающих и убегая от ловящих («Догонялки» и др. игры с бегом и ловлей) |

| |
|---|
| Бег в заданном темпе, обегая предметы («Пробеги и не задень» и др.) |
| Перебрасывание мяча через сетку («Мяч через сетку» и др.) |
| Забрасывание мяча в баскетбольную корзину («Забрось мяч в корзину» и др.) |

Перспективный план спортивных игр и упражнений на прогулке

| | |
|---|---|
| Сентябрь | |
| Бег | Быстрый бег 10 м 2-3-4 раза Челночный бег 3x10 Пробегание на скорость 20 м |
| Городки | Бросание биты сбоку Выбивание городка с полукона 2-3 м Выбивание городка с кона 5-6 м Знание 3-4 фигур |
| Октябрь | |
| Бег | Быстрый бег 10 м 2-3-4 раза Челночный бег 3x10 Пробегание на скорость 20 м |
| Катание на 2х колесном велосипеде, самокате | По прямой По кругу С разворотом |

| | |
|-------------------|---|
| | С разной скоростью С поворотом направо и налево |
| Ноябрь | |
| Бег | Медленный бег 250-300 м |
| Элементы футбола | Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении Ведение мяча ногой между и вокруг предметов Отбивание мяча о стенку Передача мяча ногой друг другу 3-5 м Игра по упрощенным правилам |
| Декабрь | |
| Катание на санках | Катание друг друга по прямой Катание друг друга со скоростью Катание с горки Подъем с санками в гору Торможение при спуске с горки |
| Январь | |
| | |
| Февраль | |
| | |
| Март | |
| Элементы футбола | Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении Ведение мяча ногой между и вокруг предметов |

| | |
|---------------------|--|
| | Отбивание мяча о стенку Передача мяча ногой друг другу 3-5 м Игра по упрощенным правилам |
| Апрель | |
| Скакалка | Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую шагом Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую бегом Прыжки со скакалкой: прыжки через вращающуюся скакалку на двух ногах |
| Май | |
| Бег | Медленный бег 250-300 м |
| Элементы баскетбола | Перебрасывание мяча друг другу от груди Ведение мяча правой и левой рукой Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди Игра по упрощенным правилам |
| Июнь | |
| Бег | Быстрый бег 10 м 2-3-4 раза Челночный бег 3х10 Пробегание на скорость 20 м |
| Бадминтон | Отбивание волана ракеткой в заданном направлении Игра с педагогом |
| Июль | |
| Скакалка | Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую шагом Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую бегом Прыжки со скакалкой: прыжки через вращающуюся скакалку на двух ногах |
| Август | |
| Бег | Быстрый бег 10 м 2-3-4 раза Челночный бег 3х10 Пробегание на скорость 20 м |
| Городки | Бросание биты сбоку Выбивание городка с полукона 2-3 м |

Выбивание городка с кона 5-6 м
Знание 3-4 фигур

Активный отдых

| | | |
|--|----------|--|
| Физкультурный праздник 2 раза в год | | Зимний спортивный праздник 1.5 час |
| | | Летний спортивный праздник 1,5 час |
| Физкультурный досуг 1 раз в месяц во второй половине дня | Сентябрь | Тема- «День знаний» |
| | Октябрь | Тема- «Сбор урожая» |
| | Ноябрь | Тема - «День народного единства» |
| | Декабрь | Тема- «Новый год» |
| | Январь | «Три игры мужей» |
| | Февраль | Тема- «День Защитника отечества» |
| | Март | Тема- «Мамин день» |
| | Апрель | Тема- «День космонавтики» |
| | Май | Тема- «День Победы» |
| День здоровья 1 раз в квартал | Октябрь | Тема- «Чистота- залог здоровья» вопросы гигиены |
| | Декабрь | Тема-«В здоровом теле- здоровый дух» закаливание |
| | Апрель | Тема- «Надо спортом заниматься» спартакиада |
| | Июль | Тема- «Ура! Игра!» «Сурхарбан в детском саду» национальные игры |
| Туристические прогулки (пешие прогулки) В одну сторону 30-40 мин, общая продолжительность не более 1,5-2 час. 20 мин непрерывного движения 10 мин перерыв | Сентябрь | «Путешествие в осенний парк» знакомство с природой родного края Бурятии |
| | Ноябрь | «Малая родина» достопримечательности окружающей территории с.Эрхирик |
| | Январь | «Кристаллы здоровья» ориентировка на местности (поиск кристаллов здоровья) |

| | | |
|--|------|--|
| | Март | «Скандинавская ходьба» как вид пеших прогулок по заранее разработанному маршруту |
| | Май | «Мы помним, мы гордимся» поход к памятнику героям войны |

| | |
|---------------------|---|
| Строевые упражнения | Перестроение в колонну по 3 |
| | Перестроение в две шеренги при передвижении |
| | Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед |
| | Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны |
| | Повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком |
| | Расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары |

Перспективный план освоения основных движений в соответствии с ФОП подготовительная группа 6-7 лет

| № | Построение | Ходьба | Бег | Равновесие | Ползание | Метание | Прыжки |
|---|--|---|---|---|--|---|--|
| 1 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом | Бег в колонне по одному Бег врассыпную | | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад | Бросание мяча вверх о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд | Подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой на месте и с поворотом кругом |
| 2 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом | Бег в колонне по одному Бег врассыпную | Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад | Бросание мяча вверх о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд | |
| 3 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом | Бег в колонне по одному Бег врассыпную | Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад | Бросание мяча вверх о землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз подряд | |
| 4 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом | Бег в колонне по одному Бег врассыпную | Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч | | Бросание мяча вверх о землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз подряд | Подпрыгивания на двух ногах смещая ноги вправо-влево, вперед-назад с движениями рук |
| 5 | Быстрое и самостоятельное построение в | Ходьба обычная Ходьба гимнастическим | Бег в колонне по одному Бег врассыпную | | | Бросание мяча вверх о землю и ловля его одной | Подпрыгивания на двух ногах смещая ноги вправо-влево, |

| | | | | | | | |
|----|---|---|-----------------------------|------------------|--|---|--|
| | колонну по одному | шагом Ходьба скрестным шагом | | | | рукой не менее 10 раз подряд | вперед- назад с движениями рук |
| 6 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по два | Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом | Бег парами | | Ползание по гимнастической скамейке на животе | | Подпрыгивания на двух ногах смещая ноги вправо-влево, вперед- назад с движениями рук |
| 7 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по два | Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом | Бег парами | | Ползание по гимнастической скамейке на животе | Передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки | |
| 8 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по два | Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом | Бег парами | Стойка на носках | Ползание по гимнастической скамейке на животе | Передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки | |
| 9 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по два | Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом | Бег парами | Стойка на носках | | Передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки | Впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага |
| 10 | Быстрое и самостоятельное построение в круг | Ходьба обычная Ходьба спиной вперед | Бег с остановкой по сигналу | Стойка на носках | Ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь руками и ногами | | Впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага |

| | | | | | | | |
|----|---|--|-----------------------------|---|--|--|--|
| 11 | Быстрое и самостоятельное построение в круг | Ходьба обычная Ходьба спиной вперед | Бег с остановкой по сигналу | | Ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь руками и ногами | Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на животе | Впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага |
| 12 | Быстрое и самостоятельное построение в круг | Ходьба обычная Ходьба спиной вперед | Бег с остановкой по сигналу | | Ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь руками и ногами | Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на животе | Подпрыгивания вверх из глубокого присяда |
| 13 | Быстрое и самостоятельное построение в круг | Ходьба обычная Ходьба спиной вперед | Бег с остановкой по сигналу | Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза | | Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на животе | Подпрыгивания вверх из глубокого присяда |
| 14 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две | Ходьба обычная Ходьба с выпадами | Бег парами | Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза | | | Подпрыгивания вверх из глубокого присяда |
| 15 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две | Ходьба обычная Ходьба с выпадами | Бег парами | Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза | | Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на спине | |

| | | | | | | | |
|----|---|-------------------------------------|--------------|---|--|---|---|
| 16 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две | Ходьба обычная Ходьба с выпадами | Бег парами | | | Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на спине | Прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек |
| 17 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу | Ходьба обычная Ходьба с выпадами | Бег тройками | | Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным способом | Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на спине | Прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек |
| 18 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу | Ходьба обычная Ходьба с выпадами | Бег тройками | Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза | Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным способом | | Прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек |
| 19 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу | Ходьба обычная Ходьба с выпадами | Бег тройками | Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза | Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным способом | Передача и перебрасывание мяча друг другу в ходьбе | |

| | | | | | | | |
|----|--|---------------------------------|--------------------------|---|---|--|--|
| 20 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3, 4 на ходу | Ходьба с закрытыми глазами | Бег четверками | Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза | | Передача и перебрасывание мяча друг другу в ходьбе | Прыжки в длину с места на соревнование |
| 21 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3, 4 на ходу | Ходьба с закрытыми глазами | Бег четверками | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием посередине палки | | Передача и перебрасывание мяча друг другу в ходьбе | Прыжки в длину с места на соревнование |
| 22 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3, 4 на ходу | Ходьба с закрытыми глазами | Бег четверками | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием посередине палки | Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом разноименным способом | | Прыжки в длину с места на соревнование |
| 23 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба приставными шагами назад | Медленный бег до 2-3 мин | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием посередине палки | Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом разноименным способом | | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|---|--|
| 24 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба приставными шагами назад | Медленный бег до 2-3 мин | | Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом разноименным способом | Прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей | |
| 25 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба приставными шагами назад | Медленный бег до 2-3 мин | | | Прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей | Прыжки в длину с разбега на соревнование |
| 26 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба приставными шагами назад | Медленный бег до 2-3 мин | Ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч | | Прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей | Прыжки в длину с разбега на соревнование |
| 27 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба приставными шагами назад | Медленный бег до 2-3 мин | Ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч | | Перебрасывание мяча друг другу снизу | Прыжки в длину с разбега на соревнование |
| 27 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба в присяде с различными движениями рук | Бег в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок) | Ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч | | Перебрасывание мяча друг другу снизу | |
| 29 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. | Ходьба в присяде с различными движениями рук | Бег в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в | | | Перебрасывание мяча друг другу снизу | Прыжки в высоту с места на соревнование |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|--|---|
| | Перестроение в колонну по одному | | кружок) | | | | |
| 30 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба в присяде с различными движениями рук | Бег в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок) | | | Перебрасывание мяча друг другу от груди | Прыжки в высоту с места на соревнование |
| 31 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба в присяде с различными движениями рук | Медленный бег до 2-3 мин | | Перелезание с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали | Перебрасывание мяча друг другу от груди | Прыжки в высоту с места на соревнование |
| 32 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба в присяде с различными движениями рук | Медленный бег до 2-3 мин | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом | Перелезание с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали | Перебрасывание мяча друг другу от груди | |
| 33 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба в присяде с различными движениями рук | Медленный бег до 2-3 мин | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом | Перелезание с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали | Перебрасывание мяча друг другу сверху двумя руками | |
| 34 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба в присяде с различными движениями рук | Медленный бег до 2-3 мин | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом | | Перебрасывание мяча друг другу сверху двумя руками | Прыжки в высоту с разбега на соревнование |

| | | | | | | | |
|----|---|---------------------------------|---|--|--------------------------------------|---|---|
| 35 | Быстрое и самостоятельное построение в круг Перестроение из одного круга в 2-3 | Ходьба приставными шагами назад | Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук | | | Перебрасывание мяча друг другу сверху двумя руками | Прыжки в высоту с разбега на соревнование |
| 36 | Быстрое и самостоятельное построение в круг Перестроение из одного круга в 2-3 | Ходьба приставными шагами назад | Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук | | | Перебрасывание мяча друг другу одной рукой от плеча | Прыжки в высоту с разбега на соревнование |
| 37 | Быстрое и самостоятельное построение в круг Перестроение из одного круга в 2-3 | Ходьба приставными шагами назад | Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук | | Пролезание в обруч разными способами | Перебрасывание мяча друг другу одной рукой от плеча | |
| 38 | Быстрое и самостоятельное построение в круг Перестроение из одного круга в 2-3 | Ходьба с закрытыми глазами | Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук | | Пролезание в обруч разными способами | Перебрасывание мяча друг другу одной рукой от плеча | Прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них |
| 39 | Быстрое и самостоятельное построение в круг Перестроение из одного круга в 2-3 | Ходьба с закрытыми глазами | Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук | Ходьба по гимнастической скамейке приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед | Пролезание в обруч разными способами | | Прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными |

| | | | | | | | |
|----|---|--|---|--|--------------------------------|---|---|
| | | | | сбоку | | | прыжками и без них |
| 40 | Быстрое и самостоятельное построение в круг Перестроение из одного круга в 2-3 | Ходьба с закрытыми глазами | Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук | Ходьба по гимнастической скамейке приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку | | Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую | Прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них |
| 41 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба в присяде с различными движениями рук | Медленный бег до 2-3 мин | Ходьба по гимнастической скамейке приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку | Лазанье по веревочной лестнице | Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую | |
| 42 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба в присяде с различными движениями рук | Медленный бег до 2-3 мин | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке прямо | Лазанье по веревочной лестнице | Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую | |
| 43 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная Ходьба с выпадами | Медленный бег до 2-3 мин | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке прямо | Лазанье по веревочной лестнице | Метание в цель из положения стоя на коленях | |
| 44 | Быстрое и самостоятельное построение в | Ходьба обычная Ходьба с выпадами | Бег с захлестыванием голени назад | Ходьба по узкой рейке гимнастической | | Метание в цель из положения стоя на коленях | |

| | | | | | | | |
|----|---|--|-----------------------------------|---|---|---|---|
| | шеренгу. Перестроение в колонну по одному | | | скамейке прямо | | | |
| 45 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная Ходьба с выпадами | Бег с захлестыванием голени назад | | | Метание в цель из положения стоя на коленях | Прыжки с короткой скакалкой: прыжки с ноги на ногу |
| 46 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная Ходьба с выпадами | Бег с захлестыванием голени назад | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке боком | | | Прыжки с короткой скакалкой: прыжки с ноги на ногу |
| 47 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная Ходьба спиной вперед | Медленный бег до 2-3 мин | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке боком | | Метание в цель из положения сидя | Прыжки с короткой скакалкой: прыжки с ноги на ногу |
| 48 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная Ходьба спиной вперед | Медленный бег до 2-3 мин | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке боком | Выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками) | Метание в цель из положения сидя | |
| 49 | Быстрое и | Ходьба обычная | Медленный бег до | | Выполнение | Метание в цель из | Прыжки с |

| | | | | | | | |
|----|--|---------------------------------|--------------------------|--|---|----------------|---|
| | самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба спиной вперед | 2-3 мин | | упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками) | положения сидя | короткой скакалкой: бег со скакалкой |
| 50 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба приставными шагами назад | Медленный бег до 2-3 мин | | Выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками) | Метание вдаль | Прыжки с короткой скакалкой: бег со скакалкой |
| 51 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба приставными шагами назад | Медленный бег до 2-3 мин | Ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок | | Метание вдаль | Прыжки с короткой скакалкой: бег со скакалкой |
| 52 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба приставными шагами назад | Медленный бег до 2-3 мин | Ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и | | Метание вдаль | Прыжки через обруч, вращая его как скакалку |

| | | | | | | | |
|----|--|--|-----------------------------------|--|--|---|---|
| | | | | делая под ней хлопок | | | |
| 53 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба приставными шагами назад | Медленный бег до 2-3 мин | Ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок | Влезание по канату на доступную высоту | | Прыжки через обруч, вращая его как скакалку |
| 54 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба приставными шагами назад | Медленный бег до 2-3 мин | | Влезание по канату на доступную высоту | Метание в движущуюся цель | Прыжки через обруч, вращая его как скакалку |
| 55 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба в присяде с различными движениями рук | Бег выбрасывая прямые ноги вперед | | Влезание по канату на доступную высоту | Метание в движущуюся цель | |
| 56 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба в присяде с различными движениями рук | Бег выбрасывая прямые ноги вперед | | | Метание в движущуюся цель | Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой |
| 57 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба в присяде с различными движениями рук | Бег выбрасывая прямые ноги вперед | | | Забрасывание мяча в баскетбольную корзину | Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|---|--|
| 58 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом | Бег 10 м. с наименьшим числом шагов | | | Забрасывание мяча в баскетбольную корзину | Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой |
| 59 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом | Бег 10 м. с наименьшим числом шагов | Прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком | | Забрасывание мяча в баскетбольную корзину | |
| 60 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом | Бег 10 м. с наименьшим числом шагов | Прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком | | Катание мяча правой и левой ногой по прямой в цель | |
| 61 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом | Бег в колонне по одному Бег в рассыпную | Прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком | | Катание мяча правой и левой ногой по прямой в цель | Прыжки через длинную скакалку: прыжки через вращающуюся скакалку с места |
| 62 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом | Бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению) | | | Катание мяча правой и левой ногой по прямой в цель | Прыжки через длинную скакалку: прыжки через вращающуюся скакалку с места |
| 63 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | | Бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению) | | | Катание мяча правой и левой ногой между предметами Ведение мяча, продвигаясь | Прыжки через длинную скакалку: прыжки через вращающуюся скакалку с места |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|--|---|
| | | | | | | между предметами | |
| 64 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | | Бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению) | Ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони | | Катание мяча правой и левой ногой между предметами Ведение мяча, продвигаясь между предметами | |
| 65 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | | Бег из разных исходных положений (сидя по-турецки) | Ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони | | Катание мяча правой и левой ногой между предметами Ведение мяча, продвигаясь между предметами | Прыжки через длинную скакалку: вбегание под вращающуюся скакалку-прыжок-выбегание |
| 66 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | | Бег из разных исходных положений (сидя по-турецки) | Ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони | | Катание мяча правой и левой ногой друг другу | Прыжки через длинную скакалку: вбегание под вращающуюся скакалку-прыжок-выбегание |
| 67 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | | Бег из разных исходных положений (сидя по-турецки) | Кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы | | Катание мяча правой и левой ногой друг другу | Прыжки через длинную скакалку: вбегание под вращающуюся скакалку-прыжок-выбегание |
| 68 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | | Бег из разных исходных положений (лежа на спине, головой к направлению) | Кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением | | Катание мяча правой и левой ногой друг другу | Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой парами |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|---|--|
| | | | бега) | заданной позы | | | |
| 69 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | | Бег из разных исходных положений (лежа на спине, головой к направлению бега) | Кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы | | Ведение мяча по кругу | Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой парами |
| 70 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | | Бег из разных исходных положений (лежа на спине, головой к направлению бега) | После бега, прыжков, кружения остановка и выполнение ласточки | | Ведение мяча по кругу | Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой парами |
| 71 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | | Челночный бег 3x10 | После бега, прыжков, кружения остановка и выполнение ласточки | | Ведение мяча по кругу | |
| 72 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | | Челночный бег 3x10 | После бега, прыжков, кружения остановка и выполнение ласточки | | Ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому) | |

Обозначения

| | |
|-------------|--|
| обучение | |
| повторение | |
| закрепление | |

Ритмическая гимнастика

| | |
|---|--|
| Музыкально-ритмические движения включается в содержание физкультурных занятий, подвижных игр, активный отдых. Разучиваются на музыкальных занятиях | Танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки |
|---|--|

Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице

| | | |
|---|--|---|
| Сентябрь | Бег | Быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами |
| | | Челночный бег 3x10 |
| | | Бег наперегонки |
| | Городки | Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение |
| Выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона при наименьшем количестве бросков бит | | |
| Октябрь | Катание на двухколесном велосипеде, самокате | Катание по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость |
| Ноябрь | Элементы футбола | 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 |
| Декабрь | Элементы хоккея (без коньков) | Ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы |

| | | |
|---------|--|---|
| | на снегу, на траве) | Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой |
| | | Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними |
| | | Забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (слева и справа) |
| | | Попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения |
| | Скольжение по ледяным дорожкам | Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с разбега |
| | | Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с разбега с переходом в приседание |
| Январь | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| Февраль | Элементы хоккея (без коньков на снегу, на траве) | Ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы |
| | | Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой |
| | | Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними |
| | | Забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (слева и справа) |
| | | Попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения |
| Март | Бег | Бег со скакалкой |
| | | Бег по пересеченной местности |
| Апрель | Элементы баскетбола | Передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча) |
| | | Передача 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 т.п.) 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 |
| Май | Бадминтон | Перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, правильно удерживая ракетку |
| | | Перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера через сетку, правильно удерживая ракетку |
| | Элементы настольного тенниса | Подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену) |
| | | Подача мяча через сетку после его отскока от пола |

Активный отдых

| | | | |
|--|----------|-------------------------------------|--------------------------------|
| Физкультурный праздник 2 раза в год не более 1,5 час | | Зимний спортивный праздник | |
| | | Летний спортивный праздник | |
| Физкультурный досуг 1 раз в месяц во второй половине дня 40-45 мин | Сентябрь | Тема- День знаний | |
| | Октябрь | Тема- Сбор урожая | |
| | Ноябрь | Тема- День народного единства | |
| | Декабрь | Тема- В здоровом теле- здоровый дух | |
| | Январь | Тема - Зимние виды спорта | |
| | Февраль | Тема- День защитника отечества | |
| | Март | Тема- Мамин день | |
| | Апрель | Тема- День космонавтики | |
| День здоровья 1 раз в квартал | Май | Тема День Победы | |
| | Октябрь | Тема Я и мое здоровье | |
| | Декабрь | "Три игры мужей» | Игровые задания и соревнования |

| | | |
|---|----------|--|
| | Февраль | Катание на санках на скорость |
| | Апрель | Скандинавская ходьба |
| | Июнь | Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья |
| Туристические прогулки и экскурсии время перехода в одну сторону 30-40 мин, общая продолжительность не более 2- 2,5 час. Непрерывно 20-30 мин перерыв не менее 10 мин | Сентябрь | Экскурсия в школу, школьный стадион |
| | Октябрь | Путешествие в осенний парк |
| | Ноябрь | Экскурсия по местным достопримечательностям |
| | Декабрь | Путешествие в зимний парк |
| | Январь | Экскурсия на почту |
| | Февраль | Туристический поход по территории детского сада |
| | Март | Экскурсия в библиотеку |
| | Апрель | Путешествие в весенний парк |
| | Май | Экскурсия к памятнику воинам, сражавшимся в ВОВ с.Эрхирик центральная площадь |

Строевые упражнения

| |
|---|
| Равнение в колонне, шеренге |
| Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу |
| Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две |
| Размыкание и смыкание приставным шагом |
| Повороты направо налево, кругом |
| Повороты во время ходьбы на углах площадки |
| Ходьба в различных построениях |

Перспективный план освоения основных движений в соответствии с ФОП в коррекционно-развивающей группе с 3-4 лет

| Месяц | Ходьба и бег | Равновесие | Прыжки | Ползание и лазанье | Катание, бросание, метание |
|-----------------|--|--|---|--|---|
| сентябрь | - Упражнять в ходьбе в колонне по одному, по кругу; - в беге друг за другом | - Учить ходить по рейке, положенной на пол; - Упражнять в медленном кружении в обе стороны | - Упражнять в прыжках на двух ногах на месте; - Упражнять в прыжках из кружка в кружок | - Учить ползать на четвереньках по прямой | - Учить катать мяч друг другу |
| октябрь | - Упражнять в ходьбе на носках; с высоким подниманием колена; - в беге в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую. | - Упражнять в ходьбе по ребристой доске с перешагиванием через предметы; - Упражнять в медленном кружении в обе стороны | - Упражнять в прыжках вверх с места; прыжки вокруг и между предметами | - Учить перелезать через бревно; - Учить ползать на четвереньках между предметами | - Учить катать мяч в воротца - Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу |
| ноябрь | - Упражнять в ходьбе по кругу, в колонне по одному, змейкой; - в беге в колонне по одному, на носочках, змейкой. | - Упражнять в ходьбе по бревну, скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой | - Упражнять в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед; между предметами. | - Учить ползать на четвереньках вокруг предметов; - Учить пролезать в обруч | - Учить катать мяч между предметами - Учить метать мяч в горизонтальную цель двумя руками от груди |
| декабрь | - Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колена; по два; в разных направлениях - в беге в медленном темпе, змейкой | -Упражнять в ходьбе по ребристой доске с перешагиванием через предметы; -Упражнять в медленном кружении в обе стороны | - Упражнять в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед; через шнур | - Учить ползать на четвереньках между предметами | - Учить катать мяч в воротца -Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди |

| | | | | | |
|----------------|--|--|---|--|--|
| январь | - Упражнять в ходьбе по кругу и в разных направлениях; - в беге по прямой и змейкой | - Упражнять в ходьбе по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой | - Учить в прыжках через предметы; между предметами | - Учить ползать на четвереньках между предметами; - Учить пролезать в обруч | - Учить катать мяч между предметами -метать мяч в вертикальную цель правой и левой рукой |
| февраль | -Упражнять в ходьбе врассыпную, с выполнением заданий - в беге в медленном темпе, с выполнением заданий | - Учить ходить по рейке, положенной на пол; по прямой дорожке; по ребристой доске с перешагиванием через предметы; | -Учить прыгать с высоты; из кружка в кружок; -Упражнять в умении прыгать через линию | -Упражнять в лазанье по гимнастической стенке; - Учить ползать на четвереньках вокруг предметов; | -Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди -Учить ловить мяч, брошенного взрослым |
| март | -Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, по два, врассыпную - в беге по прямой и змейкой; в быстром темпе | - Упражнять в ходьбе по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой | -Учить прыгать с высоты; на двух ногах на месте; -Упражнять в умении прыгать через 4-6 линий | -Учить подлезать под препятствие, не касаясь руками пола -Упражнять в лазанье по гимнастической стенке; | -Учить бросать, ловить мяч - Учить катать мяч между предметами |
| апрель | -Упражнять в ходьбе с выполнением заданий (с поворотом); -в беге в медленном темпе, с выполнением заданий | -Учить ходить по наклонной доске; по лестнице, положенной на пол. | -Упражнять в умении прыгать через 4-6 линий (поочередно через каждую) -Учить прыгать в длину с места | -Упражнять в лазанье по гимнастической стенке; -Упражнять в ползании на четвереньках по прямой | -Упражнять в метании мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой - ловить мяч, брошенный взрослым |
| май | -Упражнять в ходьбе с выполнением заданий (с приседанием); - в беге в медленном и быстром темпе | -Упражнять в ходьбе по наклонной доске; по ребристой доске с перешагиванием через предметы; | -Учить прыгать в длину с места, с высоты; - Упражнять в прыжках вверх с места | -Закреплять умение пролезать в обруч и подлезать под препятствие, не касаясь руками пола | -Упражнять в бросании и ловле мяча; в метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой |

Перспективный план освоения основных движений в соответствии с ФОП в коррекционно-развивающей группе с 4-5 лет

| | Ходьба и бег | Равновесие | Прыжки | Ползание и лазанье | Катание, бросание, метание |
|-----------------|--|--|---|---|--|
| сентябрь | - Упражнять в ходьбе на носках; с высоким подниманием колена; на пятках - Учить бегать в колонне по двое | - Учить ходить по ребристой доске и бревну | - Учить прыгать на одной ноге - Упражнять в прыжках с места | - Упражнять в лазанье по гимнастической стенке; -Упражнять перелезть через бревно | - Учить метать предметы на дальность -Учить прокатывать обруч друг другу |
| октябрь | - Упражнять в ходьбе на носках; на пятках; по прямой - в беге в колонне по два; непрерывном беге в медленном темпе | - Упражнять в ходьбе по веревке | - Упражнять в прыжках с места; -Учить прыгать на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой | - Учить ползать на животе по гимнастической скамейке | - Учить ловить мяч двумя руками - Учить бросать и ловить мяч несколько раз подряд |
| ноябрь | - Упражнять в ходьбе в разных направлениях; с выполнением заданий; - в беге в колонне по два; | - Упражнять в ходьбе по веревке; с мешочком на голове. | - Упражнять в прыжках на одной ноге; прыжки с поворотом кругом. | - Учить ползать по горизонтальной и наклонной доске -Упражнять в ползании между предметами | - Упражнять в ловле мяча -Учить отбиванию мяча об пол правой и левой рукой -Упражнять в метании предметов на дальность |
| декабрь | - Упражнять в ходьбе в разных направлениях; с выполнением заданий; -Учить бегать со сменой ведущего | - Упражнять в ходьбе с мешочком на голове -Учить перешагивать через рейки лестницы, приподнятой от пола | -Учить прыгать поочередно через линии -Упражнять в умении прыгать с поворотом кругом | -Упражнять в ползании между предметами -Упражнять в ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони | - Упражнять в ловле мяча -Упражнять в отбивании мяча об пол правой и левой рукой |

| | | | | | |
|----------------|--|--|--|--|---|
| январь | - Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; Совершенствовать умение бегать змейкой, бегать на расстояние со средней скоростью | -Учить в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы; -Учить перешагивать через рейки лестницы | -Упражнять в прыжках поочередно через линии, прыгать с высоты и в прыжках с продвижением вперед | -Упражнять в умении ползать по наклонной доске -Учить ползать змейкой | -Учить метать предметы в горизонтальную цель -Упражнять в прокатывании мяча друг другу, между предметами |
| февраль | - Упражнять в ходьбе с изменением направления -Формировать умения бегать на расстояние со средней скоростью; мелким и широким шагом | -Формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске вверх и вниз - Упражнять в ходьбе с мешочком на голове | -Учить прыгать - ноги вместе, ноги врозь - Учить прыгать на одной ноге поочередно; с поворотом кругом | -Учить подлезать под веревку правым и левым боком -Упражнять в ползании на четвереньках, опираясь на стопы и ладони | -Упражнять в отбивании мяча об пол правой и левой рукой -Учить метать предметы в вертикальную цель |
| март | -Упражнять в ходьбе с изменением направления; на наружных сторонах стоп -Упражнять в беге со сменой ведущего | -Учить перешагиванию через набивные мячи -Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз | -Упражнять в прыжках - ноги вместе, ноги врозь, прыгать с высоты -Учить прыгать с короткой скакалкой | -Учить лазать по гимнастической стенке (с одного пролета на другой) -Упражнять подлезать под веревку правым и левым боком | -Упражнять в бросании, отбивании мяча; перебрасывании через препятствие |
| апрель | -Упражнять в ходьбе приставным шагом; с мешочком на голове -Упражнять в беге с изменением темпа | -Упражнять перешагиванию через набивные мячи, предметы с различным положением рук | -Упражнять в прыжках через предметы - Учить прыгать на одной ноге поочередно | -Учить ползать по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками и лазать по гимнастической стенке | -Упражнять в перебрасывании мяча двумя руками из-за головы; |
| май | -Упражнять в ходьбе приставным шагом; на пятках -Упражнять в беге со сменой ведущего | - Упражнять в ходьбе с мешочком на голове -Упражнять в перешагивание через рейки лестницы | -Упражнять в прыжках в длину с места; с поворотом кругом | -Упражнять в ползании на четвереньках, опираясь на стопы и ладони -Упражнять пролезать в обруч | -Упражнять в отбивании мяча об пол правой и левой рукой -Упражнять в прокатывании обручей |

Перспективный план освоения основных движений в соответствии с ФОП в коррекционно-развивающей группе с 5-6 лет

| | Ходьба и бег | Равновесие | Прыжки | Ползание и лазанье | Катание, бросание, метание |
|-----------------|--|--|---|---|---|
| сентябрь | -Учить ходьбе перекатом с пятки на носок; на наружных сторонах стоп -Упражнять в умении бегать с высоким подниманием колена | Совершенствовать навыки ходьбы по ребристой доске -Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз | -Учить прыгать на одной ноге поочередно -Учить прыгать на двух ногах в чередовании с ходьбой | -Упражнять ползать на четвереньках, толкая головой мяч -Упражнять в умении ползать на четвереньках змейкой | -Учить ловить мяч двумя руками -Упражнять в перебрасывании мяча через препятствие |
| октябрь | -Упражнять в ходьбе на пятках, на носках -Учить бегать в медленном темпе, с высоким подниманием колена | -Учить в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи; с приседанием на середине -Упражнять в прыжках с продвижением вперед; на месте в чередовании с ходьбой | -Учить ползать на животе подтягиваясь двумя руками; с опорой на предплечья и колени | -Учить прокатывать набивные мячи -Упражнять в метание предметов в горизонтальную цель | |
| ноябрь | -Упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп, на носках руки за головой -Закреплять умение бегать на носках по наклонной доске; бег приставным шагом | -Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине; на носочках | -Упражнять в прыжках с продвижением вперед и на мягкое покрытие (высотой 20 см) | -Упражнять ползать с опорой на предплечья и колени -Учить перелезть через несколько предметов подряд | -Учить метать предметы на дальность -Упражнять в отбивании мяча об землю с продвижением вперед |

| | | | | | |
|----------------|--|--|---|---|--|
| декабрь | -Упражнять в ходьбе приставным шагом, на наружных сторонах стоп -Учить бегать боком, в чередовании с ходьбой | -Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке и наклонной доске на носках | -Упражнять в прыжках разными способами -Упражнять в прыжках на мягкое покрытие (высотой 20 см) | -Упражнять ползать на четвереньках, толкая головой мяч -Учить пролезать в обруч разными способами | -Учить бросать мяч вверх и ловить его с хлопками -Учить прокатывать набивные мячи |
| январь | -Упражнять в ходьбе приставным шагом, в колонне по трое -Учить бегать в среднем темпе; врассыпную | -Учить ходить по скамейке боком с мешочком на голове; в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз | -Упражнять в прыжках разными способами (ноги скрестно, ноги врозь) -Учить прыгать с высоты в обозначенное место | -Учить лазать по гимнастической стенке -Учить пролезать в обруч разными способами | -Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую -Упражнять в метании предметов на дальность |
| февраль | -Упражнять в ходьбе приставным шагом вправо и влево, на пятках -Учить бегать в среднем темпе; челночном беге | - Учить в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи; по наклонной доске на носках | -Учить прыгать в высоту с места прямо и боком -Упражнять в прыжках на месте в чередовании с ходьбой | -Учить лазать по гимнастической стенке с изменением темпа; перелезание с одного пролета на другой | -Учить перебрасывать мяч друг другу из разных и.п. и из одной руки в другую -Упражнять в метании предметов на дальность |
| март | -Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; вдоль стен зала с поворотом -Упражнять в челночном беге | -Учить ходить по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча; с раскладыванием и собиранием предметов | -Упражнять в прыжках разными способами (ноги скрестно, ноги врозь) -Учить прыгать в высоту с места прямо и боком | -Учить лазать по гимнастической стенке с изменением темпа; -Упражнять в пролезании в обруч разными способами | -Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую -Учить перебрасывать мяч с отскоком от земли |
| апрель | -Упражнять в ходьбе с выполнением заданий -Учить бегать на скорость; врассыпную; на носках по наклонной доске | -Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине; в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз | -Учить прыгать через короткую скакалку -Учить прыгать в длину с места и на мягкое покрытие | -Упражнять в умении перелезть с одного пролета на другой; ползать на четвереньках, толкая головой мяч | -Упражнять в метании предметов в цель -Упражнять в отбивании мяча об землю с продвижением вперед |

| | | | | | |
|------------|---|---|---------------------------------------|---|---|
| май | -Упражнять в ходьбе на пятках, на носках, на наружных сторонах стоп -Упражнять в беге мелким и широким шагом | -Учить ходить по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов -Упражнять в ходьбе по скамейке боком | -Учить прыгать через длинную скакалку | -Упражнять ползать на животе подтягиваясь двумя руками; с опорой на предплечья и колени | -Упражнять в перебрасывании мяча различными способами -Учить бросать мяч вверх и ловить его с хлопками |
|------------|---|---|---------------------------------------|---|---|

Перспективный план освоения основных движений в соответствии с ФОП в коррекционно-развивающей группе с 6-7 лет

| | Ходьба и бег | Равновесие | Прыжки | Ползание и лазанье | Катание, бросание, метание |
|-----------------|---|---|---|--|--|
| сентябрь | -Упражнять в ходьбе с разным положением рук; на пятках, на носках -Упражнять в беге с высоким подниманием колена; на носках; | -Упражнять в умении ходить приставным шагом по скамейке -Учить ходить по скамейке, приседая на одну ногу | -Упражнять в прыжках разными способами в чередовании с ходьбой; с поворотом кругом -Упражнять прыгать через длинную скакалку | -Учить ползать на животе, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами -Учить лазать по гимнастической стенке с изменением темпа | -Учить метать в горизонтальную цель -Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую |
| октябрь | -Упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп; приставным шагом -Упражнять в беге в разных направлениях; с сильным сгибанием ног назад; мелким и широким шагом | -Упражнять ходить по скамейке, приседая на одну ногу -Учить кружиться с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур) | -Учить прыгать с зажатым между ног мешочком -Упражнять в прыжках разными способами в чередовании с ходьбой | -Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами -Упражнять лазать по гимнастической стенке с изменением темпа | -Упражнять в метание предметов на дальность -Учить перебрасывать мяч через сетку |
| ноябрь | -Развивать умение ходить приставным шагом вперед и назад -Учить бегать с различными заданиями -Упражнять в беге в чередовании с ходьбой | -Учить ходить по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча -Учить кружиться с закрытыми глазами | -Учить прыгать с зажатым между ног мешочком -Учить прыгать через набивные мячи последовательно | -Упражнять в умении перелезть с одного пролета на другой (по диагонали) | -Продолжать учить бросать и ловить мяч двумя руками -Упражнять в метание предметов на дальность |

| | | | | | |
|----------------|--|--|---|---|---|
| декабрь | -Упражнять в ходьбе приставным шагом вперед и назад -Упражнять в беге в разными заданиями; с сильным сгибанием ног назад | -Учить ходить по скамейке с приседанием и поворотом кругом -Упражнять ходить по скамейке, приседая на одну ногу | -Учить прыгать через набивные мячи последовательно; вверх из глубоко приседа -Учить прыгать на мягкое покрытие с разбега | -Учить ползать по скамейке на спине с подтягиванием руками и отталкиванием ногами -Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами | -Упражнять в метание предметов на дальность левой и правой рукой -Учить бросать и ловить мяч одной рукой |
| январь | -Учить ходить с поворотом; приставным шагом вперед и назад -Учить бегать, выбрасывая прямые ноги вперед; со сменой ведущего | -Учить ходить по скамейке с остановкой и перешагиванием через предмет; в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз | -Учить прыгать в длину с места; на одной ноге вправо, влево; на мягкое покрытие с разбега -Упражнять в прыжках вверх из глубоко приседа; | -Учить лазать по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног | -Упражнять в умении бросать и ловить мяч одной и двумя руками -Упражнять в перебрасывание мяча через сетку |
| февраль | -Упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп; на носках; -Упражнять в непрерывном беге | -Упражнять в ходьбе по скамейке боком приставным шагом; ходить по скамейке, приседая на одну ногу | -Учить подпрыгивать на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыгать в длину с места | -Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами -Учить лазать по гимнастической стенке | -Учить отбивать мяч в движении и на месте -Учить метать в цель из положения стоя на коленях |
| март | -Упражнять в ходьбе с разным положением рук; с высоким подниманием колена; в полуприседе; в непрерывном беге | -Учить ходить по скамейке, поднимая прямую ногу и делать под ней хлопок; кружиться с закрытыми глазами | -Учить прыгать через мячи; на одной ноге вправо, влево; прыжки на двух ногах на скамейке с продвижением вперед | -Упражнять в подлезании в обруч разными способами -Учить ползать по скамейке на спине | -Учить метать в цель из разных исходных положений -Учить бросать мяч вверх, с хлопком и поворотом |
| апрель | -Упражнять в ходьбе с изменением направления; приставным шагом -Учить бегать с прыжком | -Совершенствовать умения и навыки ходьбы с мешочком на голове; с приседанием и поворотом кругом | -Упражнять в прыжках вверх из глубоко приседа -Упражнять прыгать с разбега | -Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами; лазать по гимнастической стенке с изменением темпа | -Упражнять в умении бросать и ловить мяч одной и двумя руками -Учить ведению мяча в разных направлениях |

| | | | | | |
|------------|--|---|---|---|--|
| май | <ul style="list-style-type: none"> -Учить в ходьбе с выбрасыванием ног вперед; в полуприседе; -Упражнять в беге на скорость; челночном | <ul style="list-style-type: none"> -Закреплять умения и навыки в ходьбе по наклонной доске; по скамейке с переступанием и поворотом кругом | <ul style="list-style-type: none"> -Учить прыгать через большой обруч -Упражнять прыгать через скакалку | <ul style="list-style-type: none"> -Учить ползать по скамейке на спине; подлезать под дугу несколькими способами | <ul style="list-style-type: none"> -Учить метать в движущуюся цель -Учить отбивать мяч в движении и на месте |
|------------|--|---|---|---|--|

Режим двигательной активности на 2023-2024 учебный год

| № п/п | Форма организации двигательной деятельности | Группы, особенности организации, продолжительность | | | | | | | | | |
|----------|--|--|------------------|-----------------------------|------------------|-----------------------------|------------------|-----------------------------|------------------|--|--|
| | | 2 младшая | | средняя | | старшая | | подготовительная | | | |
| | | в день | в неделю | в день | в неделю | в день | в неделю | в день | в неделю | | |
| 1. | Утренняя гимнастика | 10 мин. | 50 мин. | 10 мин. | 50 мин. | 10 мин. | 50 мин. | 10 мин. | 50 мин. | | |
| 2. | Физкультурные занятия | 3 раза в неделю | 45 мин. | 3 раза в неделю | 60 мин. | 3 раза в неделю | 75 мин. | 3 раза в неделю | 90 мин. | | |
| 3. | Физкультминутки | 2 мин. | 10 мин. | 2 мин. | 10 мин. | 4 мин. | 20 мин. | 4 мин. | 20 мин. | | |
| 4. | Музыкальные занятия (музыкально-ритмические движения, игры) | 2 раза в неделю 4-5 мин | 8-10 мин. | 2 раза в неделю 5-6 мин. | 10-12 мин. | 2 раза в неделю 5-6 мин. | 10-12 мин. | 2 раза в неделю 6-7 мин. | 12-14 мин. | | |
| 5. | Подвижные игры, спортивные упражнения | 8-10 мин. | 40-50 мин. | 15 мин. | 75 мин. | 15-20 мин. | 75-90 мин. | 20-25 мин. | 100-125 мин. | | |
| 6. | Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке, спортивные игры | 10-15 мин. | 50-75 мин. | 15-20 мин. | 75-100 мин. | 15-20 мин. | 75-100 мин. | 20-25 мин. | 100-125 мин. | | |
| 7. | Гимнастика после дневного сна | 4-5 мин. | 20-25 мин. | 5-6 мин. | 25-30 мин. | 5-6 мин. | 25-30 мин. | 5-6 мин. | 25-30 мин. | | |
| | Итого: | 53 мин. | 4 ч 25 мин. | 67 мин. | 5 ч. 37 мин. | 81 мин. | 6 ч. 17 мин. | 95 мин. | 7 ч. 34 мин. | | |
| | Активный отдых | | | | | | | | | | |
| 1. | Физкультурные досуги, | | 1-2 раза в месяц | | 1-2 раза в месяц | | 1-2 раза в месяц | | 1-2 раза в месяц | | |

| | развлечения | | 15-20 мин. | | 20-25 мин. | | 25-30 мин. | | 30-35 мин. | | |
|----|---------------------------------------|--|--------------------|--|------------------------|--|--------------------|--|--------------------|--|--|
| 2. | День здоровья | | 1 раз в квартал | | 1 раз в квартал | | 1 раз в квартал | | 1 раз в квартал | | |
| 3. | Спортивный праздник | | -- | | в качестве зрителей | | 2 раза в год | | 2 раза в год | | |
| 4. | Туристские прогулки и экскурсии | | | | | | 1-1,5 ч. | | 1-2,5 ч. | | |

**Примерный перечень
основных государственных и народных праздников,
памятных дат в календарном плане
воспитательной работы в ДОО**

| № п/п | План мероприятий | Дата проведения | Ответственный |
|-----------------|--|------------------------|---|
| Сентябрь | | | |
| 1. | «День знаний» | 1 сентября | Воспитатели групп |
| 2. | «День Бородинского сражения» | 7 сентября | Воспитатели групп |
| 3. | «День воспитателя и всех дошкольных работников» | 27 сентября | Воспитатели групп |
| Октябрь | | | |
| 4. | «Международный день пожилых людей»; «Международный день музыки» | 1 октября | Воспитатели групп Музыкальные руководители |
| 5. | «День учителя» | 5 октября | Воспитатели групп |
| 6. | «День отца в России» | 16 октября | Инструктор по физической культуре |
| 7. | «Международный день анимации» | 28 октября | Воспитатели групп |
| Ноябрь | | | |
| 8. | «День народного единства» | 4 ноября | Инструктор по физической культуре |
| 9. | «День сотрудника внутренних дел РФ» | 10 ноября | Воспитатели групп |
| 10. | «День матери в России» | 27 ноября | Воспитатели групп Музыкальные руководители |
| 11. | «День Государственного герба РФ» | 30 ноября | Воспитатели групп |
| Декабрь | | | |
| 12. | «День неизвестного солдата»; «Международный день инвалидов» | 3 декабря | Воспитатели групп |
| 13. | «День добровольца (волонтера) в России» | 5 декабря | Воспитатели групп |
| 14. | «Международный день художника» | 8 декабря | Воспитатели групп |
| 15. | «День героев Отечества» | 9 декабря | Инструктор по физической культуре |
| 16. | «День Конституции РФ» | 12 декабря | Воспитатели групп |
| 17. | «Новый год» | 31 декабря | Воспитатели групп Музыкальные руководители |
| Январь | | | |
| 18. | «День снятия блокады Ленинграда»; День освобождения Красной армии крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцима)- «День памяти жертв Холокоста» (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно) | 27 января | Воспитатели групп |
| Февраль | | | |

| | | | |
|---------------|--|------------|---|
| 19. | «День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве» (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно) | 2 февраля | Воспитатели групп |
| 20. | «День российской науки» | 8 февраля | Воспитатели групп |
| 21. | «День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества» | 15 февраля | Воспитатели групп |
| 22. | «Международный день родного языка» | 21 февраля | Воспитатели групп |
| 23. | «День защитника Отечества» «Три игры мужей» | 23 февраля | Инструктор по физической культуре |
| Март | | | |
| 24. | «Международный женский день» | 8 марта | Воспитатели групп Музыкальные руководители |
| 25. | «День воссоединения Крыма с Россией» (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно) | 18 марта | Воспитатели групп |
| 26. | «Всемирный день театра» | 27 марта | Воспитатели групп Музыкальные руководители |
| Апрель | | | |
| 27. | «День космонавтики» | 12 апреля | Инструктор по физической культуре |
| Май | | | |
| 28. | «Праздник Весны и Труда» | 1 мая | Воспитатели групп Музыкальные руководители |
| 29. | «День Победы» | 9 мая | Музыкальные руководители Инструктор по физической культуре |
| 30. | «День детских общественных организаций России» | 19 мая | Воспитатели групп |
| 31. | «День славянской письменности и культуры» | 24 мая | Воспитатели групп |
| Июнь | | | |
| 32. | «День защиты детей» | 1 июня | Воспитатели групп Музыкальный руководитель, Инструктор по физической культуре |
| 33. | «День русского языка» | 6 июня | Воспитатели групп |
| 34. | «День России» Национальные игры «Сурхарбан» | 12 июня | Воспитатели групп Музыкальный руководитель, Инструктор по физической культуре |
| 35. | «День памяти и скорби» | 22 июня | Воспитатели групп |
| Июль | | | |

| | | | |
|---------------|----------------------------------|------------|---|
| 36. | «День семьи, любви и верности» | 8 июля | Воспитатели групп Музыкальный руководитель |
| Август | | | |
| 37. | «День физкультурника» | 12 августа | Инструктор по физической культуре |
| 38. | «День Государственного флага РФ» | 22 августа | Воспитатели групп Музыкальный руководитель, Инструктор по физической культуре |
| 39. | «День российского кино» | 27 августа | Воспитатели групп |

**Перечень спортивного оборудования и инвентаря
для реализации двигательной деятельности**

| № | Название |
|----------|---------------------------------------|
| 1. | Шведская стенка гимнастическая |
| 2. | Гимнастические скамейки |
| 3. | Тоннель тряпичный |
| 4. | Дорожки для профилактики плоскостопия |
| 5. | Мешочек для метания с песком |
| 6. | Коврик (мягкий) для йоги |
| 6. | Обручи пластмассовые (маленький) |
| 7. | Стойки для подлезания (металлические) |
| 8. | Баскетбольное кольцо (подвесное) |
| 9. | Палки гимнастические (большие) |
| 10. | Набор мягких модулей |
| 11. | Мяч резиновый (средний) |
| 12. | Мяч футбольный |
| 13. | Массажные мячи (маленькие) |
| 14. | Скакалки |
| 15. | Бубен |
| 16. | Массажеры для ног напольные лапка |
| 17. | Массажеры для рук напольные лапка |
| 18. | Маски для подвижных игр |
| 19. | Конус п/м (маленький) |
| 20. | Мишени для метания |
| 21. | Кольцеброс |
| 22. | Батут маленький |
| 23. | Батут большой |
| 24. | Кегли |
| 25. | Тренажер детский |
| 26. | Ворота футбольные |
| 27. | Канат подвесной |
| 28. | Канат для перетягивания |
| 29. | |
| 30. | |

**План работы со специалистами ДОО
на 2023-2024 учебный год**

План взаимодействия инструктора по физической культуре с учителем-логопедом

Таблица №1

| № п/п | Содержание работы | Сроки | Ответственный |
|--------------|---|-------------------------|---|
| 1. | Беседа с инструктором по физической культуре на тему: «Особенности речевого и психофизического развития детей с ЗПР» | Октябрь | Учитель-логопед |
| 2. | Консультация «Особенности речи и словесных инструкций педагога на физкультурном занятии» | Декабрь | Учитель-логопед |
| 3. | Ознакомление инструктора по физической культуре с приёмами по формированию правильного речевого дыхания (длительность выдоха, дифференциация ротового и носового дыхания) | Февраль | Учитель-логопед |
| 4. | Подбор методической литературы, пособий и репертуара для обеспечения эффективного взаимодействия учителя-логопеда и инструктора | В течении года | Учитель-логопед, инструктор по физической культуре |
| 5. | Помощь учителя-логопеда в подготовке спортивных праздников (подбор игр-речь с движениями) | В течении года | Учитель-логопед |
| 6. | Индивидуальная беседа с инструктором по физической культуре о динамике развития двигательной активности детей с ЗПР. | В течении учебного года | Учитель-логопед |

План взаимодействия инструктора по физической культуре с музыкальным руководителем

Таблица №2

| № п/п | Содержание работы | Сроки | Ответственный |
|--------------|--|----------------|--|
| 1. | Подбор музыки для исполнения её в образовательной деятельности в режимных моментах (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и т.д.) | В течении года | Музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре |
| 2. | Закрепление танцевальных шагов в физкультурных занятиях | В течении года | Инструктор по физической культуре |
| 3. | Подбор игр соревновательного характера для музыкальных праздников | В течении года | Музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре |
| 4. | Помощь в подготовке и проведении праздников | В течении года | Инструктор по физической культуре |
| 5. | Использование на физкультурных занятиях, | В течении года | Инструктор по |

| | | | |
|----|---|----------------|--------------------------|
| | танцевальных шагов: боковой галоп, пружинящий шаг, приставной и переменный шаг | | физической культуре |
| 6. | Подбор музыкального сопровождения для спортивных праздников и физкультурных досугов | В течении года | Музыкальный руководитель |

План взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателями

Таблица №3

| № п/п | Содержание работы | Сроки | Ответственный |
|-------|--|----------------|--|
| 1. | Ознакомление педагогов с результатами диагностики физической подготовленности детей | Сентябрь-Май | Инструктор по физической культуре |
| 2. | Разработка рекомендаций и по индивидуальной работе на учебный год и на летний период с детьми имеющими отклонение в состоянии здоровья (на основании тестовой диагностики) | Сентябрь-Май | Инструктор по физической культуре |
| 3. | Проведение консультации по теме «Взаимодействие инструктора с педагогами ДОУ по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей» | Сентябрь-Май | Инструктор по физической культуре |
| 4. | Разработка сценариев для проведения физкультурных развлечений | Сентябрь | Инструктор по физической культуре |
| 5. | Составление карточек подвижных и малоподвижных игр на прогулке для детей | Октябрь | Инструктор по физической культуре |
| 6. | Изготовление информационных буклетов о ЗОЖ | Октябрь-Ноябрь | Инструктор по физической культуре |
| 7. | Подобрать комплексы утренних и после дневного сна гимнастик для детей | Ноябрь | Инструктор по физической культуре |
| 8. | Открытый показ физкультурного занятия с элементами русских народных подвижных игр для педагогов | Декабрь | Инструктор по физической культуре |
| 9. | Мастер-класс «Будем здоровье укреплять» | Январь | Инструктор по физической культуре |
| 10. | Конкурс «Лучший физкультурный уголок в группе» | Февраль | Воспитатели групп |
| 11. | Пополнение развивающей предметно-пространственной среды в физкультурных уголках нестандартным физкультурным оборудованием | В течении года | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 12. | Проведение ознакомления педагогов с новой методической литературой по физкультурно-оздоровительному направлению | В течении года | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 13. | Участие в педагогических советах | В течении года | Инструктор по физической культуре, |

| | | | |
|--|--|--|-------------------|
| | | | воспитатели групп |
|--|--|--|-------------------|

Приложение 7

**План работы с семьями воспитанников
на 2023-2024 учебный год**

**План взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями детей
младшего и среднего дошкольного возраста**

Таблица №1

| № п/п | Содержание работы | Сроки | Ответственный |
|--------------|--|----------------|--|
| 1. | Консультация «Чего нельзя делать в дошкольном возрасте» | Сентябрь | Инструктор по физической культуре |
| 2. | Выступление на родительском собрании с темой: О физкультурно-оздоровительной работе, проводимой с детьми в течении учебного года | В течении года | Инструктор по физической культуре |
| 3. | Выставка рисунков с родителями «Осенняя спортивная пора» | Октябрь | Инструктор по физической культуре |
| 4. | Консультация «Весёлая физкультура в семье» | Ноябрь | Инструктор по физической культуре |
| 5. | Организовать информационную галерею-стендов «Физическое развитие дошкольников» | Декабрь | Инструктор по физической культуре |
| 6. | Предоставление наглядной информации: на стенде «Физкульт-новости» (фото, картинки, дипломы) | В течении года | Инструктор по физической культуре |
| 7. | Индивидуальные рекомендации и беседы по физическому развитию | В течении года | Инструктор по физической культуре |
| 8. | Консультация «Спортивный уголок дома» | Февраль | Инструктор по физической культуре |
| 9. | Физкультурные досуги согласно перспективному плану для детей | В течении года | Инструктор по физической культуре |
| 10. | Консультация на тему «Спортивные игры на свежем воздухе в весенний период для родителей с детьми» | Март | Инструктор по физической культуре |
| 11. | Пополнение развивающей предметно-пространственной среды в физкультурных уголках нестандартным физкультурным оборудованием | В течении года | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 12. | Выставка семейных рисунков «Мы спортивная семья» | Апрель | Инструктор по физической культуре |
| 13. | Консультация «Летний отдых и оздоровление детей» | Май | Инструктор по физической культуре |

**План взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями детей
старшего дошкольного возраста**

Таблица №2

| № п/п | Содержание работы | Сроки | Ответственный |
|--------------|--|----------------|--|
| 1. | Консультация на тему «Роль семьи в воспитании ЗОЖ» | Сентябрь | Инструктор по физической культуре |
| 2. | Выступление на родительском собрании с темой: О физкультурно-оздоровительной работе, проводимой с детьми в течении учебного года | В течении года | Инструктор по физической культуре |
| 3. | Консультация «Подвижные игры с правилами» | Октябрь | Инструктор по физической культуре |
| 4. | Подготовка и изготовление пособий к физкультурным занятиям и развлечениям | В течении года | Инструктор по физической культуре |
| 5. | Консультация «Профилактика плоскостопия» | Ноябрь | Инструктор по физической культуре |
| 6. | Проведение Дни открытых занятий (посещение физкультурных занятий) | Ноябрь | Инструктор по физической культуре |
| 7. | Предоставление наглядной информации: на стенде «Физкульт-новости» (фото, картинки, дипломы) | В течении года | Инструктор по физической культуре |
| 8. | Консультация «Как выбрать вид спорта» | Декабрь | Инструктор по физической культуре |
| 9. | Оформление спортивного стенда с информацией для родителей и воспитателей | Декабрь | Инструктор по физической культуре |
| 10. | Индивидуальные рекомендации и беседы по физическому развитию | В течении года | Инструктор по физической культуре |
| 11. | Консультация «Как выбрать вид спорта» | Январь | Инструктор по физической культуре |
| 12. | Физкультурные досуги и спортивные праздники согласно перспективному плану для детей | В течении года | Инструктор по физической культуре |
| 13. | Консультация на тему «Спортивные игры на свежем воздухе в зимний период для родителей с детьми» | Февраль | Инструктор по физической культуре |
| 14. | Привлечение родителей к участию спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях | В течении года | Инструктор по физической культуре |
| 15. | Пополнение развивающей предметно-пространственной среды в физкультурных уголках нестандартным физкультурным оборудованием | В течении года | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 16. | Консультации «Совместные занятия спортом детей и родителей» | Март | Инструктор по физической культуре |
| 17. | Предоставления рекомендаций по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста, в групповые уголки | В течении года | Инструктор по физической культуре |
| 18. | Развлечение непосредственного вовлечения | В течении года | Инструктор по |

| | | | |
|-----|--|--------|-----------------------------------|
| | родителей в образовательный и воспитательный процесс ДОУ на основе создания совместных образовательных проектов с целью дальнейшей успешной социализации воспитанников | | физической культуре |
| 19. | Спортивное мероприятие «День здоровья вместе с нами» | Апрель | Инструктор по физической культуре |
| 20. | Консультации «Летний отдых и оздоровление детей» | Май | Инструктор по физической культуре |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430577

Владелец Пономарёва Анастасия Дмитриевна

Действителен с 22.04.2024 по 22.04.2025