

Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное  
учреждение общеразвивающего  
вида Детский сад №2 «Алтынчәч»  
Мензелинского муниципального  
района Республики Татарстан  
ул. Кадомцевых, д.91,  
г. Мензелинск, 423700



Татарстан Республикасы Минзәлә  
муниципаль районың гомуми үсеш  
тибындагы муниципаль бюджет  
мәктәпкәчә белем бирү  
учреждениясә 2нче номерлы  
“Алтынчәч” балалар бакчасы  
Кадомцевлар урамы, 91нче йорт.  
Минзәлә шәһәре, 423700

Тел.8 (85555)3-34-26; E-mail: 2834000003@edu.tatar.ru; E-mail: 283400000edu.tatar.ru  
ОКПО 63120395; ОГРН 162801001; ИНН/КПП 1628008395\162801001

«Кабул ителде»:

Татарстан Республикасы Минзәлә муниципаль  
районының 2 нче «Алтынчәч» балалар бакчасы  
педагогик киңәшмә утырышында беркетмә:  
№ 1 « 25 » августа 2023 ел

«Раслыйм»:

Татарстан Республикасы Минзәлә  
муниципаль районының 2 нче «Алтынчәч»  
гомуми үсеш төрендәге балалар бакчасы  
мөдире \_\_\_\_\_ Усова Р. Ф.  
Боерык № 37 « 25 » августа 2023 ел

## Рабочая программа

### ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

на 2023-2024 УЧ. ГОД

Инструктор физической культуры:  
Ахметова Алсу Наилевна

2023 г.



| <b>№ п/п</b> | <b>Содержание</b>                                                                                                                                 | <b>страница</b> |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|              | <b>Введение</b>                                                                                                                                   | 3               |
| <b>1.</b>    | <b>Целевой раздел</b>                                                                                                                             | 4               |
| 1.1.         | Пояснительная записка                                                                                                                             | 4               |
| 1.2.         | Цель и задачи рабочей программы                                                                                                                   | 4               |
| 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                                                                                     | 7               |
| <b>2.</b>    | <b>Содержательный отдел</b>                                                                                                                       | 8               |
| 2.1.         | Задачи физического развития детей младшего и дошкольного возраста                                                                                 | 8               |
| 2.1.2.       | Задачи физического развития детей 2-3 лет                                                                                                         | 8               |
| 2.1.3.       | Задачи физического развития детей 3-4 лет                                                                                                         | 8               |
| 2.1.4.       | Задачи физического развития детей 4-5 лет                                                                                                         | 9               |
| 2.1.5.       | Задачи физического развития детей 5-6 лет                                                                                                         | 9               |
| 2.1.6.       | 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 2-3 лет                                                                     | 11              |
| 2.2.2.       | Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 3-4 лет                                                                     | 12              |
| 2.2.3.       | Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 4-5 лет                                                                     | 13              |
| 2.2.4.       | Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 5-6 лет                                                                     | 15              |
| 2.2.5.       | 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                                                                                                                          | 24              |
| 2.6.         | Направления и задачи коррекционно-развивающей работы                                                                                              | 25              |
| 2.7.         | Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик                                                                        | 26              |
| 2.8.         | Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках ОО «Физическое развитие»                                                              | 26              |
| <b>3.</b>    | <b>Организационный раздел</b>                                                                                                                     | 26              |
| 3.1.         | Особенности организации РППС                                                                                                                      | 26              |
| 3.2.         | Материально-техническое обеспечение РП по реализации ОО «Физическое развитие»                                                                     | 27              |

## **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 российского 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. [1, с. 2].

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.

### **Расшифровка применяемых в тексте обозначений и сокращений**

РП – рабочая программа

ИФК – инструктор по физической культуре

ФОО – федеральная образовательная программа

ДО – дошкольное образование

ДОО – дошкольное образовательное учреждение

РФ – Российская федерация

ФГОС ДО – федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования

ОВД – основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, ланье, катание, ловля, бросание)

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ЗОЖ – здоровый образ жизни

ПИ – подвижные игры

РППС – развивающая предметно-пространственная среда

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.

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физкультуре определяет содержание образовательной деятельности ДОО в рамках образовательной области «Физическое развитие» и обеспечивает физическое развитие воспитанников ДОО в возрасте от 2 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 муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения общеразвивающего вида «Детский сад № 2 «Алтынчеч»

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

РП описывает формы, средства, методы работы с детьми по развитию физических качеств, формированию двигательных навыков, формированию основ ЗОЖ, освоению здоровьесберегающих умений.

РП 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 РП ИФК 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 РП 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 РП:** 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 РП достигается через решение **задач**, обозначенных в ФОП:

- обеспечение единых для РФ содержания ДООУ и планируемых результатов освоения образовательной программы ДООУ;
- 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 ДО 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, стр. 4].

### **1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы**

РП ИФК 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. РП 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 РП 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 РП ИФК по физическому развитию детей в возрасте от 1 до 7 лет в ДОО опирается на основные показатели физического развития, развития функциональных систем, моторики, психических функций, коммуникативных навыков, социализацию, приоритетные виды детской деятельности, обозначенные в ФОП [1, стр. 11-18].

### **1.5. Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие»**

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

**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 [1, стр. 20];

#### **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 [1, стр. 21-22].

#### **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 [1, стр. 22].

#### **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 [1, стр. 23-24];

#### **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 пешеходных 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, стр. 25].

### **1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов**

Педагогическая диагностика в ДОУ – 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 [1, стр. 27].

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.

Периодичность проведения педагогической диагностики: 2 раза в год.

*Стартовая* – в начале учебного года.

*Финальная* – на завершающем этапе освоения программы определённой возрастной группы.

Результаты проведения диагностики физического развития ребёнка фиксируются в индивидуальную карту («Паспорт здоровья», см. Приложение

1).

## **2. Содержательный отдел**

Содержание работы по физическому развитию дошкольников реализуется инструктором по физкультуре, педагогами ДОУ в соответствии с ФОП, ФГОС ДО, образовательной программой ДОУ, методикой физического развития детей от 2 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 1-3 лет*

- создавать условия для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности педагога с ребенком;
- создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве, поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом, привлекать к участию в играх – забавах, игровых упражнениях, подвижных играх, побуждать к самостоятельным действиям;
- укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни;
- обогащать двигательный опыт ребенка, обучая ОВД, ОРУ, простыми музыкально-ритмическим упражнениям;
- развивать психофизические качества, координацию движений, умение сохранять равновесие и ориентироваться в пространстве по зрительным и слуховым ориентирам;
- формировать интерес и эмоционально-положительное отношение к физическим упражнениям, совместным двигательным действиям;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, самостоятельности, воспитывать полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

#### *2.1.2. 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.

#### *2.1.3. 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.

#### *2.1.4. 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 ПИ, 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.

#### *2.1.5. 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.

**2.1 Содержание образовательной деятельности**

РП 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 ОО («Социально - коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие»).

### **2.2.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 1 до 3 лет:**

#### ***Основная гимнастика (основные движения, ОРУ):***

##### *ОВД:*

- бросание и катание: бросание мяча (6-8 см) вниз, вдаль; катание мяча (диаметр 20-25 см) вперед из исходного положения сидя и стоя;
- ползание, лазанье: ползание по прямой на расстоянии до 2 метров; подлезание под веревку, натянутую на высоте – 50 см; пролезание в обруч (диаметром 50 см), перелезание через бревно (диаметром 15-20 см); лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1-1,5 метра);
- ходьба за педагогом стайкой в прямом направлении;
- упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (шириной 25-20-15 см), по ребристой доске, вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10-15-20 см (ширина доски 25-30 см, длина 1,5 – 2 м) с поддержкой, подъем на ступеньки и спуск с них, держась за опору, перешагивание через веревку, положенную на пол, палку или кубик высотой 5-15-18 см со страховкой;
- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье, катание, бросание, метание, упражнения в равновесии [1, стр. 122-123].

##### *ОРУ:*

- упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и другое) и без них;
- без предметов, с предметами (погремушки, мячи, кубики, платочки, малые обручи, флажки, и т.п.), у опоры (стул, скамейка), сидя на опоре (стул, скамейка) [1, стр. 123].

##### *Музыкально-ритмические упражнения:*

- хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием одной ногой, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад под ритм, кружение на носочках, подражание движениям животных [1, стр. 123].

##### *Подвижные игры:*

- сюжетные игры, имитационные упражнения;
- игры на развитие ориентировки в пространстве;
- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации;
- малоподвижные игры. [1, стр. 123]

#### ***Целевые ориентиры к концу 3-го года жизни:***

- ребёнок умеет выполнять основные движения на доступном уровне, уверенно ползает, лазает, ходит в заданном направлении, перешагивает, подпрыгивает на месте и осваивает прыжки с продвижением вперед, в длину с места;
- вместе с педагогом выполняет простые ОРУ, движения имитационного характера, музыкально- ритмические упражнения;
- ориентируется в пространстве по ориентирам, проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, инвентарём;
- активно участвует в несложных подвижных играх, организованных педагогом, реагирует на сигналы, взаимодействует с педагогом и другими детьми при выполнении физических упражнений;
- приучен к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполняет их регулярно [1, стр. 124].

### **2.2.2. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 3 до 4 лет:**

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

##### *ОВД:*

- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, упражнения равновесия [1, стр. 124-125];

##### *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 [1, стр. 125];

##### *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 [1, стр. 125].

##### *Подвижные игры:*

- сюжетные игры, имитационные упражнения;

- несюжетные игры;

- игры на развитие ориентировки в пространстве;

- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации;

- малоподвижные игры [1, стр. 125-126]

##### *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;

- плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде [1, стр. 126].

##### *Активный отдых:*

- физкультурные досуги 1-2 раз в месяц, в соответствии с КТП ДОО;

- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с КТП, 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 [1, стр. 116-127].

### **2.2.3. 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 [1, стр. 127-129].

##### *ОРУ:*

- под счёт, из разных исходных положений, в разном темпе, без предметов, с мелким спортивным инвентарём [1, стр. 128]

##### *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 [1, стр. 129].

##### ***Ритмическая гимнастика:***

- ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полу пальцах, 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
- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации
- народные игры
- малоподвижные игры [1, стр. 128].

***Спортивные упражнения: Катание на санках:***  
 - подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

***Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате:***

- по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

***Ходьба на лыжах:***

- скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полу ёлочкой».

***Плавание:***

- погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держать за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

**Активный отдых:**

- физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с КТП ДОУ;
- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с КТП, годовым планом работы;
- участие в физкультурных праздниках 2 раза в год в качестве зрителей [1, стр. 130].

**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 [1, стр. 130].

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

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

**ОВД:**

- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии [1, стр. 131-132].

**ОРУ:**

- под счёт, из разных исходных положений, в разном темпе, без предметов, с мелким спортивным инвентарём [1, стр. 131-132].

**Строевые упражнения:**

- 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.

**Ритмическая гимнастика:**

- ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе;
- ходьба на высоких полу пальцах, 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. [1, стр. 132].

**Подвижные игры:**

- сюжетные игры, имитационные упражнения;
- несюжетные игры;
- игры на развитие ориентировки в пространстве;
- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации;

- народные игры;
- малоподвижные игры [1, стр. 132-133].

### **Спортивные упражнения:**

#### *Катание на санках:*

- по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки;

#### *Ходьба на лыжах:*

- по лыжне (на расстояние до 500 м.);
- скользящим шагом;
- повороты на месте (направо и налево) с переступанием;
- подъем на склон прямо «ступаящим шагом», «полу ёлочкой» (прямо и наискосок).

#### *Катание на двухколесном велосипеде, самокате:*

- по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью;
- с поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь.

#### *Плавание:*

- с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде держась за опору;
- ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опускать лицо в воду, присесть под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость;
- скольжение на груди, плавание произвольным способом.

### **Спортивные игры:**

#### *Городки:*

- бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 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.

#### *Бадминтон:*

- отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом
- Элементы футбола: 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.

### **Активный отдых:**

- физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с КТП ДОУ;
- физкультурные праздники 2 раза в год, в соответствии с КТП ДОУ;
- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с КТП, 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, стремится их соблюдать [1, стр. 134-135].

### **2.2.5. 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 [1, стр. 136-137];

##### *ОРУ:*

- в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с паузами ипоточно, под счет, музыку и др. [1, стр. 137];

##### *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 [1, стр. 137].

##### ***Подвижные игры:***

- сюжетные игры, имитационные упражнения
- несюжетные игры
- игры на развитие ориентировки в пространстве
- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации

- народные игры
- малоподвижные игры

### **Спортивные упражнения:**

#### *Катание на санках:*

- игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

#### *Ходьба на лыжах:*

- скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500–600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий;
- попеременным душем ходом (с палками);
- повороты переступанием в движении;
- поднимание на горку «лесенкой», «елочкой».

#### *Катание на коньках:*

- 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.

#### *Катание на двухколесном велосипеде, самокате:*

- по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

#### *Плавание:*

- погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх — вниз);
- проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без, произвольным стилем (от 10–15 м);
- упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры [1, 138].

### **Спортивные игры**

#### *Городки:*

- бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение.
- построение 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

#### *Элементы баскетбола:*

- передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча);
- перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении;
- ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и 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.

#### *Элементы футбола:*

- передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте;
- ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота;
- играть по упрощенным правилам.

#### *Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве):*



- 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.

#### *Бадминтон:*

- перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

#### *Элементы настольного тенниса:*

- подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену);
- подача мяча через сетку после его отскока от стола.

#### *Активный отдых:*

- физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с КТП ДОУ;
- физкультурные праздники 2 раза в год, в соответствии с КТП ДОУ;
- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с КТП, 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) [1,139].

#### *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;
- стремиться 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 УМК к программе «От рождения до школы», перспективным планированием обучения основным видам движений. (см. Приложение: Перспективное планирование основных видов движений)

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

методические пособия:

1. Саулина Т. Ф. Знакомим дошкольников с правилами дорожного движения (3-7 лет).
2. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.
3. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года).
4. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет).
5. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет).
6. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет).
7. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет.
8. Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.

### **2.3. Основные требования по освоению детьми ОО «Физическое развитие»**

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

*1-я младшая группа:*

- формированию умения выполнять ОВД, ОРУ, музыкально-ритмические упражнения в разных формах двигательной деятельности;
- обучению выполнять движения, координируя движения рук и ног, сохраняя заданное направление, равновесие;
- формированию умения ориентироваться в пространстве, выполнять упражнения в соответствии образцом;
- побуждению детей действовать согласованно, реагировать на сигнал, совместно играть в подвижные игры;
- оптимизации двигательной деятельности, осуществлении помощи и страховки, поощрению стремления ребенка соблюдать правила личной гигиены для сохранения здоровья.

*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 зрительные и звуковые 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, ЗОЖ, 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 ОВДи 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 РП**

Формы, способы, методы и средства реализации РП 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, ФООП основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОУ:

- 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 РП по физическому развитию [1, стр. 148-151]

##### *2.4.2. Требования к организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОУ*

Согласно пункту 2.10 СанПиН при организации ОД по физическому развитию в ДОУ 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, занятий в плавательных бассейнах 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.

(см. Приложения: Двигательные режимы детей младшего и дошкольного возраста; План проведения досуговых мероприятий и праздников)

#### 2.4.3. Средства реализации РП по физическому развитию дошкольников

При реализации РП 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.

(см. Приложение: Список спортивного оборудования и инвентаря)

#### 2.4.4. Методы реализации РП по физическому развитию дошкольников

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

*Наглядные методы:*

- способствуют формированию знаний и ощущений, касающихся движения, чувственно-восприятия и развития способности к сенсорике;
- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).

*Вербальные методы (словесные):*

- 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. *Практические методы:*

- 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.

*информационно-рецептивный метод:*

- предъявление информации, организация действий ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагогов или детей, чтение);

*репродуктивный метод:*

- 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);

*метод проблемного изложения:*

- постановка проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений;

*эвристический метод (частично-поисковый):*

- проблемная задача делится на части – проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях);

*исследовательский метод:*

- составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование). [1, стр. 142]

Выбор форм, методов, средств реализации РП 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 РП.

## **2.5. Взаимодействие педагогов**

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

*Взаимодействие с администрацией ДООУ.*

Заведующий детским садом и старший воспитатель обеспечивают организацию образовательного процесса в ДООУ, 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*

ИФК 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 ИФК 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 жестам, 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 невротами 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. (см. Приложение: План работы на 2023-2024 уч./год)

## **2.6. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы**

Коррекционно-развивающая работа и/или инклюзивное образование в ДОУ направлено на обеспечение коррекции нарушений развития у различных категорий детей (целевые группы), включая детей с ООП, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов; оказание им квалифицированной помощи в освоении образовательной программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, социальной адаптации.

КРР представляет собой комплекс мер по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся, включающий психолого-педагогическое обследование, проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, а также мониторинг динамики их развития. КРР в ДОУ осуществляют педагоги-психологи, дефектологи, логопеды, другие педагоги (воспитатели, инструктор по физкультуре, и т.д.) [1, стр. 143-148].

Реализация КРР с обучающимися с ОВЗ и детьми - инвалидами согласно нозологическим группам, осуществляется в соответствии с Федеральной адаптированной образовательной программой ДО. КРР с обучающимися с ОВЗ и детьми-инвалидами (при наличии) предусматривает предупреждение вторичных биологических и социальных отклонений в развитии, затрудняющих образование и социализацию обучающихся, коррекцию нарушений психического и физического развития средствами коррекционной педагогики, специальной психологии и медицины; формирование у обучающихся механизмов компенсации дефицитных функций, не поддающихся коррекции, в том числе с использования ассистивных технологий.

## **2.7. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.**

Образовательная деятельность в ДОУ включает:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (предметной игровой коммуникативной, трудовой познавательной- исследовательской продуктивной, музыкально-художественной, двигательной);
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДОУ.

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 [1, стр. 148-151].

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

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

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

Для достижения этой цели осуществляется дифференцированный подход в работе с семьёй, в зависимости от образовательных потребностей родителей (законных представителей) в отношении ребенка и их воспитательных установок и позиции, выстраивание профессионального диалога с родителями [1, стр. 154-155].

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 ДОУ. (см. Приложение: План работы с родителями)

### **3. Организационный раздел**

#### **3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

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

Развивающая РППС представляет собой единство специально организованного пространства как внешнего (территория ДОУ), 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. РППС ДОУ создает возможности для учета особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития [1, стр. 155-156].

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

При проектировании РППС ДОУ учтены:

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия, в которых находится ДОУ;
- 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 ДОУ, участников сетевого взаимодействия и т.п.).

Для проведения разных видов двигательной деятельности в ДОУ имеется:

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

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

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

- возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения образовательной программы по физическому развитию;
- выполнение ДОУ требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов для обеспечения безопасного нахождения воспитанников на территории ДОУ, в групповых и других помещениях, необходимых для образовательной деятельности, проведения режимных моментов, сна и отдыха;
- выполнение ДОУ требований пожарной безопасности и электробезопасности;
- выполнение ДОУ требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников ДОУ;

#### **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 ДОУ.

Приложения к РП по реализации ОО «Физическое развитие»

Приложение 1

| Критерии оценки       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Начало года           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Конец года                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Критерии уровней                               |
| вторая младшая группа | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Умеет ходить и бегать не наталкиваясь, становиться в круг.</li> <li>2. Умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.</li> <li>3. Может самостоятельно или при небольшой помощи взрослого сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.</li> <li>4. Умеет ползать на четвереньках, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.</li> <li>5. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед.</li> <li>6. Может бросать мяч двумя руками от груди.</li> <li>7. Умеет брать, держать, переносить, класть, катать мяч.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.</li> <li>2. Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.</li> <li>3. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.</li> <li>4. Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.</li> <li>5. Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.</li> <li>6. Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы.</li> </ol> | <p>Высокий-3<br/>Средний -2<br/>Низкий - 1</p> |



|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Средняя группа | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 10 м., принимая исходное положение по инструкции педагога.</li> <li>2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление.</li> <li>3. Может принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 5-8 с.</li> <li>4. Может принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед – вниз, не сгибая коленей не менее 1-3 см ниже уровня скамейки.</li> <li>5. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 55-60 см, принимая правильное исходное положение по инструкции педагога.</li> <li>6. Может метать предметы правой и левой рукой на расстоянии не менее 2,5 м, принимая исходное положение по инструкции и показу педагога.</li> <li>7. Может выжать кистевым динамометром не менее 3 единиц, следуя инструкции педагога.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 10 м, принимая исходное положение при небольшой помощи педагога.</li> <li>2. Умеет обегать предметы, сохраняя заданное направление.</li> <li>3. Умеет принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 5,5-9,0 с.</li> <li>Умеет принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед – вниз, не сгибая коленей не менее 2-4 см ниже уровня скамейки.</li> <li>5. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 70-75 см, принимая правильное исходное положение при небольшой помощи педагога.</li> <li>6. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 3,5 м, принимая исходное положение по показу педагога.</li> <li>7. Может выжать кистевым динамометром не менее 3,5-4 единиц, следуя инструкции педагога.</li> </ol> | <p>Высокий-3<br/>Средний -2<br/>Низкий - 1</p> |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Старшая группа | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 30 м, принимая исходное положение при небольшой помощи педагога.</li> <li>2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление, темп движения.</li> <li>3. Может по инструкции педагога принять исходное положение и выполнить не менее 17-18 приседаний за 30 с.</li> <li>4. Может принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 7-15 с.</li> <li>5. Может принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед – вниз, не сгибая коленей не менее 2-4 см ниже уровня скамейки.</li> <li>6. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 75-90 см, принимая правильное исходное положение по инструкции педагога.</li> <li>7. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 2,5-5,5 м, принимая исходное положение по инструкции педагога.</li> <li>8. Может выжать кистевым динамометром не менее 4-8 единиц, следуя инструкции педагога.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 30 м, принимая исходное положение при небольшой помощи педагога.</li> <li>2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление, темп движения.</li> <li>3. Умеет самостоятельно принять исходное положение и выполнить не менее 20 приседаний за 30 с.</li> <li>4. Умеет принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 20-25 с.</li> <li>5. Умеет принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед – вниз, не сгибая коленей не менее 3-5 см ниже уровня скамейки.</li> <li>6. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем 75-90 см, принимая правильное исходное положение.</li> <li>7. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 3-6 м, принимая исходное положение.</li> <li>8. Может выжать кистевым динамометром не менее 4,5-8,0 единиц, следуя инструкции педагога.</li> </ol> | <p>Высокий-3<br/>Средний -2<br/>Низкий – 1</p> |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <b>Подготовительная группа</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 30 м, принимая исходное положение.</li> <li>2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление, темп движения.</li> <li>3. Умеет самостоятельно принять исходное положение и выполнить не менее 21-22 приседаний за 30 с.</li> <li>4. Умеет принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 30-35 с.</li> <li>5. Умеет принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед – вниз, не сгибая коленей не менее 4-5 см ниже уровня скамейки.</li> <li>6. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 90-115 см, принимая правильное исходное положение.</li> <li>7. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее чем 3,5-8 м., принимая исходное положение, сочетая замах с броском.</li> <li>8. Может выжать кистевым динамометром не менее 5-8,0 единиц, следуя инструкции педагога.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 30 м, принимая исходное положение, согласовывая движения рук и ног, сохраняя скорость движения.</li> <li>2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление, темп движения.</li> <li>3. Умеет самостоятельно принять исходное положение и выполнить не менее 23 приседаний за 30 с.</li> <li>4. Умеет принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 45-50 с.</li> <li>5. Умеет принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед – вниз, не сгибая коленей не менее 5 см ниже уровня скамейки.</li> <li>6. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 100-115 см, принимая правильное исходное положение.</li> <li>7. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее чем 6-10 м., принимая исходное положение, сочетая замах с броском.</li> <li>8. Может выжать кистевым динамометром не менее 4,5-10,0 единиц, следуя инструкции педагога</li> </ol> | <p>Высокий-3<br/>Средний -2<br/>Низкий – 1</p> |
|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                |

**Протокол развития физических качеств детей дошкольного возраста.**

| № п/п | Дата обследования<br>Фамилия, имя ребенка | Бег на 10 м, 30 м | Ловкость | Выносливость (приседания) | Равновесие (поза Ромберга) | Гибкость | Прыжок в длину с места | Метание вдаль |             | Динаметрия   |             | Результат |
|-------|-------------------------------------------|-------------------|----------|---------------------------|----------------------------|----------|------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-----------|
|       |                                           |                   |          |                           |                            |          |                        | Правой рукой  | Левой рукой | Правой рукой | Левой рукой |           |
| 1     |                                           |                   |          |                           |                            |          |                        |               |             |              |             |           |
| 2     |                                           |                   |          |                           |                            |          |                        |               |             |              |             |           |
| 3     |                                           |                   |          |                           |                            |          |                        |               |             |              |             |           |
| 4     |                                           |                   |          |                           |                            |          |                        |               |             |              |             |           |
| 5     |                                           |                   |          |                           |                            |          |                        |               |             |              |             |           |
| 6     |                                           |                   |          |                           |                            |          |                        |               |             |              |             |           |
| 7     |                                           |                   |          |                           |                            |          |                        |               |             |              |             |           |
| 8     |                                           |                   |          |                           |                            |          |                        |               |             |              |             |           |
| 9     |                                           |                   |          |                           |                            |          |                        |               |             |              |             |           |

**Усвоение программного материала по образовательной области «Физическое развитие»**

| Показатели \ Возраст детей | Средние группы<br>(дети %) | Старшие группы<br>(дети %) | Подготовительные<br>группы<br>(дети %) | Итого по саду<br>(дети %) |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------------------|---------------------------|
|                            | Высокий                    |                            |                                        |                           |
|                            | Средний                    |                            |                                        |                           |
|                            | Низкий                     |                            |                                        |                           |

**Показатели физической подготовленности детей 4-7 лет.**

|                                                                 | Средняя группа     |                    |                    |                    | Старшая группа     |                    |                    |                    | Подготовительная группа |                    |                    |                     |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|-------------------------|--------------------|--------------------|---------------------|
|                                                                 | сентябрь           |                    | май                |                    | сентябрь           |                    | май                |                    | сентябрь                |                    | май                |                     |
|                                                                 | девочки            | мальчики           | девочки            | мальчики           | девочки            | мальчики           | девочки            | мальчики           | девочки                 | мальчики           | девочки            | мальчики            |
| Быстрота (с)<br>Бег 10 м<br>Бег 30 м                            | 3,4-2,6            | 3,3-2,4            | 2,7-2,2            | 2,5-2,1            | 9,8-8,5            | 9,2-8,3            | 8,5-8,1            | 8,2-7,7            | 8,0-7,7                 | 7,8-7,0            | 7,8-7,5            | 7,3-7,0             |
| Ловкость (с).<br>Обегание предметов                             | 9,5-9,0            | 8,5-8,0            | 9,0-8,5            | 8,0-7,5            | 8,5-8,0            | 7,2-6,8            | 8,0-7,0            | 7,0-6,5            | 7,0-6,0                 | 6,5-6,0            | 6,5-5,5            | 5,5-5,0             |
| Выносливость (30 с)                                             |                    |                    |                    |                    | 17-19              | 18-20              | 20-21              | 20-22              | 21-22                   | 22-23              | 23-25              | 23-26               |
| Равновесие (с)                                                  | 5,2-8,1            | 3,3-5,1            | 8,5-9,0            | 5,5-6,5            | 9,4-14,2           | 7,0-11,8           | 25-30              | 20-30              | 35-40                   | 30-35              | 50-60              | 40-60               |
| Гибкость (см)                                                   | +(3-7)             | +(1-4)             | +(4-7)             | +(2-5)             | +(4-8)             | +(2-7)             | +(5-8)             | +(3-7)             | +(5-8)                  | +(4-8)             | +(5-10)            | +(5-8)              |
| Сила мышц ног:<br>- прыжки в длину с<br>места (см)              | 55-60              | 60-70              | 70-90              | 75-90              | 75-95              | 90-100             | 95-100             | 100-110            | 90-110                  | 115-125            | 100-120            | 115-130             |
| Сила мышц рук:<br>- метание вдаль:<br>Правая рука<br>Левая рука | 2,5-3,5<br>2,0-3,0 | 2,5-4,0<br>2,0-3,5 | 3,0-3,5<br>2,5-3,0 | 3,5-4,0<br>3,0-4,0 | 3,5-4,5<br>2,5-3,5 | 4,0-5,5<br>3,5-4,5 | 4,0-5,0<br>3,0-4,5 | 5,0-5,6<br>3,5-5,0 | 4,0-5,5<br>3,5-5,5      | 5,5-8,0<br>4,0-5,5 | 5,5-8,0<br>5,0-6,0 | 6,0-10,0<br>5,0-7,0 |

|                        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |          |          |          |
|------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|----------|----------|
| Кистевая динамометрия: |         |         |         |         |         |         |         |         |         |          |          |          |
| Правая рука            | 3,0-5,0 | 3,0-5,0 | 3,5-6,0 | 4,0-6,0 | 4,0-6,5 | 5,0-8,0 | 4,5-8,0 | 6,0-8,0 | 5,0-9,0 | 7,0-10,0 | 5,5-11,0 | 8,0-15,0 |
| Левая рука             | 3,0-4,0 | 2,5-4,0 | 3,5-5,0 | 4,0-5,0 | 4,0-5,0 | 5,0-7,0 | 4,5-7,5 | 6,0-7,5 | 4,5-8,0 | 6,0-9,0  | 5,0-10,0 | 8,0-13,0 |

**Приложение 2**

**Режим двигательной активности на 2023-2024 учебный год**

| № п/п | Форма организации двигательной деятельности                            | Группы, особенности организации, продолжительность |              |                            |             |                             |              |                             |              |                             |              |
|-------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------|----------------------------|-------------|-----------------------------|--------------|-----------------------------|--------------|-----------------------------|--------------|
|       |                                                                        | 1-я младшая                                        |              | 2-я младшая                |             | средняя                     |              | старшая                     |              | подготовительная            |              |
|       |                                                                        | в день                                             | в неделю     | 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.      | 10 мин.                     | 50 мин.      |
| 2.    | Физкультурные занятия                                                  | 3 раза в неделю                                    | 30 мин       | 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                                                        | 1-2 мин.                                           | 5-10 мин.    | 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<br>4-5 мин                         | 8-10 мин.    | 2 раза в неделю<br>4-5 мин | 8-10 мин.   | 2 раза в неделю<br>5-6 мин. | 10-12 мин.   | 2 раза в неделю<br>5-6 мин. | 10-12 мин.   | 2 раза в неделю<br>6-7 мин. | 12-14 мин.   |
| 5.    | Подвижные игры, спортивные упражнения                                  | 8-10 мин.                                          | 40-50 мин.   | 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.   | 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.   | 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:                                                                 | 54 мин.                                            | 4 ч. 10 мин. | 53 мин.                    | 4 ч 25 мин. | 67 мин.                     | 5 ч. 37 мин. | 81 мин.                     | 6 ч. 17 мин. | 95 мин.                     | 7 ч. 34 мин. |
|       | <b>Активный отдых</b>                                                  |                                                    |              |                            |             |                             |              |                             |              |                             |              |

|    |                                   |  |                                |  |                                |  |                                |  |                                |  |                                |
|----|-----------------------------------|--|--------------------------------|--|--------------------------------|--|--------------------------------|--|--------------------------------|--|--------------------------------|
| 1. | Физкультурные досуги, развлечения |  | 1-2 раза в месяц<br>10-15 мин. |  | 1-2 раза в месяц<br>15-20 мин. |  | 1-2 раза в месяц<br>20-25 мин. |  | 1-2 раза в месяц<br>25-30 мин. |  | 1-2 раза в месяц<br>30-35 мин. |
| 2. | День здоровья                     |  | 1 раз в квартал                |  | 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.                       |

Приложение 3

### План коррекционной работы по усвоению программного материала (МКР) по физическому развитию с условно-готовыми детьми средней группы

| месяц   | беговые упражнения                              | упражнения на равновесие                                                   | броски и метания                                     | прыжковые упражнения                                  | упражнения на развитие гибкости                                              |
|---------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| октябрь | игровое упражнение с бегом «Найди и догони»     | ходьба по бревну, по бордюрам, сохраняя равновесие                         | броски мячей друг другу                              | прыжки из обруча в обруч                              | наклоны вперёд, хлопая по прямым коленям                                     |
| ноябрь  | подвижная игра с элементами бега «Совушка»      | стойка на одной ноге в упражнениях «аист», «ласточка»                      |                                                      | перепрыгивания через предметы                         | упражнение «Мельница», не сгибая колен                                       |
| декабрь | непрерывный бег с продолжительностью до 1 минут | кружение вокруг себя с закрытыми глазами в чередовании с остановкой        |                                                      | прыжки на двух ногах с продвижением вперёд            | наклоны вперёд с и.п. сидя. не сгибая колени                                 |
| январь  | подвижная игра «Самолеты»                       | ходьба по снежным бордюрам                                                 | метание снежков на дальность                         | перепрыгивания снежных комочков                       | ходьба на высоких четвереньках (опираясь на стопы и ладони), не сгибая колен |
| февраль | бег между снежными постройками                  | подвижная игра «ледяные фигуры» со стойкой, изображая фигуры до 0,5 минуты | метание снежков в горизонтальную и вертикальную цели | перепрыгивания через линии в игре «перепрыгни ручеёк» |                                                                              |

|        |                          |                  |                                      |                                          |                                                          |
|--------|--------------------------|------------------|--------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| март   | челночный бег 3*10м      |                  | игровое упражнение «подбрось-поймай» | прыжки на 1ой ноге с продвижением вперёд | наклоны вперёд с доставанием пола руками, наклоны назад. |
| апрель | бег в парах на 30 метров | ходьба по бревну |                                      | перепрыгивания через скакалки            |                                                          |

### **План коррекционной работы по усвоению программного материала (МКР) по физическому развитию с условно-готовыми детьми старшей группы**

| месяц   | беговые упражнения                                  | упражнения на равновесие                                                   | броски и метания                                     | прыжковые упражнения                                  | упражнения на развитие гибкости                                              |
|---------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| октябрь | игровое упражнение с бегом «кто скорее до линии»    | ходьба по бревну, по бордюрам, сохраняя равновесие                         | броски мячей друг другу                              | прыжки из квадрата в квадрат («классики»)             | наклоны вперёд, хлопая по прямым коленям                                     |
| ноябрь  | подвижная игра с элементами бега «Чай-чай, выручай» | стойка на одной ноге в упражнениях «аист», «ласточка»                      |                                                      | перепрыгивания через предметы разной высоты           |                                                                              |
| декабрь | непрерывный бег с продолжительностью до 1 минуты    | кружение вокруг себя с закрытыми глазами в чередовании с остановкой        |                                                      | прыжки на двух ногах с продвижением вперёд            |                                                                              |
| январь  | подвижная игра «два мороза»                         | ходьба по снежным бордюрам                                                 | метание снежков на дальность                         | перепрыгивания снежных комочков                       | ходьба на высоких четвереньках (опираясь на стопы и ладони), не сгибая колен |
| февраль | бег между снежными постройками                      | подвижная игра «ледяные фигуры» со стойкой, изображая фигуры до 0,5 минуты | метание снежков в горизонтальную и вертикальную цели | перепрыгивания через линии в игре «перепрыгни ручеёк» |                                                                              |
| март    | челночный бег 3*10м                                 |                                                                            | игровое упражнение «подбрось-поймай»                 | прыжки на 1ой ноге с продвижением вперёд              | наклоны вперёд с доставанием пола руками, наклоны назад.                     |
| апрель  | бег в парах на 30 метров                            | ходьба по бревну, делая повороты на 180 градусов                           |                                                      | перепрыгивания через натянутые резинки или скакалки   |                                                                              |

## План коррекционной работы по усвоению программного материала (МКР) по физическому развитию с условно-готовыми детьми подготовительной к школе группы

| месяц   | беговые упражнения                                            | упражнения на равновесие                                                   | броски и метания                                                              | прыжковые упражнения                                  | упражнения на развитие гибкости                                              |
|---------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| октябрь | игровое упражнение в парах, тройках «кто скорее до линии»     | ходьба по бревну, по бордюрам, сохраняя равновесие                         | броски мячей друг другу разными способами (2мя руками от груди, из-за головы) | прыжки из квадратика в квадрат («классики»)           | наклоны вперёд, хлопая по прямым коленям и доставая носочков обеими руками   |
| ноябрь  | подвижная игра с элементами бега «Чай-чай, выручай»           | стойка на одной ноге в упражнениях «аист», «ласточка»                      |                                                                               | перепрыгивания через предметы разной высоты           |                                                                              |
| декабрь | непрерывный бег с продолжительностью до 1,5 минуты            | кружение вокруг себя с закрытыми глазами в чередовании с остановкой        |                                                                               | прыжки на двух ногах с продвижением вперёд            |                                                                              |
| январь  | подвижная игра «два мороза», «мороз и вьюга»                  | ходьба по снежным бордюрам                                                 | метание снежков на дальность                                                  | перепрыгивания снежных комочков                       | ходьба на высоких четвереньках (опираясь на стопы и ладони), не сгибая колен |
| февраль | бег между снежными постройками «пробеги и не задень»          | подвижная игра «ледяные фигуры» со стойкой, изображая фигуры до 0,5 минуты | метание снежков в горизонтальную и вертикальную цели                          | перепрыгивания через линии в игре «перепрыгни ручеёк» |                                                                              |
| март    | челночный бег 3*10м до 4 подходов                             |                                                                            | игровое упражнение «подбрось-поймай»                                          | прыжки на 1ой ноге с продвижением вперёд              | наклоны вперёд с доставанием пола руками, наклоны назад.                     |
| апрель  | бег в парах, отдельно девочки, отдельно мальчики на 30 метров | ходьба по бревну, делая повороты на 360 градусов                           |                                                                               | перепрыгивания через натянутые резинки или скакалки   |                                                                              |



**Тематическое планирование физкультурно-оздоровительных  
праздников и развлечений.**

| <b>Мероприятия</b>                                                             | <b>Задачи</b>                                                                                                           | <b>Дата</b> | <b>Ответственный</b> | <b>Форма проведения</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|-------------------------|
| «На урок в Авто городок»<br>(старшие группы)                                   | Приобщение к здоровому образу жизни; воспитание безопасного поведения в разных жизненных ситуациях                      | Ноябрь      | инструктор по ФК     | Спортивно развлечение   |
| «Зимние народные забавы и затей!»<br>(средние группы)                          | Приобщение к здоровому образу жизни. Создание условий для совместных занятий физической культурой.                      | Январь      | инструктор по ФК     | Спортивное развлечение  |
| Военно-патриотическая игра «Турнир будущих воинов!»<br>(все возрастные группы) | Создание положительного эмоционального настроя; приобщение к здоровому образу жизни. Формировать патриотические чувства | Февраль     | инструктор по ФК     | Спортивный праздник     |
| «Сто затей для 100 друзей!»<br>(старшие группы)                                | Приобщение к здоровому образу жизни; создание условий для совместного проведения досуга                                 | март        | инструктор по ФК     | Спортивное развлечение  |
| Мой веселый самокат<br>(средние группы)                                        | Закрепление у детей правил дорожного движения. Приобщение детей к здоровому образу жизни.                               | Май         | инструктор по ФК     | Эстафета                |
| Осторожно, велосипед!<br>(старшие, подготовительные группы)                    | Закрепление у детей правил дорожного движения. Приобщение детей к здоровому образу жизни.                               | Май         | инструктор по ФК     | Эстафета                |

### Материально-техническое обеспечение Программы

| Тип оборудования                         | Наименование                                                                                                                                                                                                   | Кол-во                                              |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>Учебно-наглядные пособия</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Дидактический материал: «Летние виды спорта».</li> <li>- Наглядное дидактическое пособие «Зимние виды спорта», «Спортивный инвентарь».</li> </ul>                     | 1шт<br><br>1шт<br>1шт                               |
| <b>Пособия для изучения видов спорта</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ракетки для бадминтона</li> <li>- мячи</li> <li>- палочки(мал)</li> <li>- палочки(бол)</li> <li>- матрас для гимнастики</li> <li>- кегли</li> <li>- обручи</li> </ul> | 3шт<br>11шт<br>18шт<br>10шт<br>21шт<br>11шт<br>20шт |
| <b>Пособия для подвижных игр</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- флажки</li> <li>- погремушки</li> <li>- ленточки</li> </ul>                                                                                                           | 64шт<br>10шт<br>62шт                                |
| <b>Оборудования физкультурного зала.</b> |                                                                                                                                                                                                                |                                                     |
| <b>Для ходьбы, бега и равновесия.</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- гимнастические скамейки</li> <li>- коврик, дорожки массажные</li> </ul>                                                                                               | 2шт<br>2 шт                                         |
| <b>Для прыжков</b>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- скакалки</li> <li>- обручи: маленькие, большие</li> <li>- канат</li> <li>- гимнастический мат</li> </ul>                                                              | 18шт<br>20шт<br>3шт<br>6шт                          |
| <b>Для катания, бросания, ловли</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- кегли</li> <li>- мешочки с песком</li> <li>- мячи резиновые</li> </ul>                                                                                                | 11шт<br>3шт<br>18шт                                 |
| <b>Для ползания и лазания</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- дуги для подлезания</li> </ul>                                                                                                                                        | 4шт                                                 |
| <b>Для общеразвивающих упражнений</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- кубики</li> <li>- цветные ленты</li> <li>- мячи: маленький, средний, большой</li> <li>- гимнастические палки</li> <li>- флажки</li> </ul>                             | 34шт<br>62шт<br>11шт<br>28шт<br>64шт                |

## Консультации для родителей

| <b>№</b> | <b>Мероприятия</b>                                                                    | <b>Сроки проведения</b> | <b>Ответственные</b> |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------|
|          | <b>Консультации</b>                                                                   |                         |                      |
| 1        | «Закаливание – первый шаг на пути к здоровью!»                                        | сентябрь                | Инструктор ФК        |
| 2        | «Важность и значение народных подвижных игр в физическом воспитании и развитии детей» | октябрь                 | Инструктор ФК        |
| 3        | «Здоровье начинается со стопы»                                                        | ноябрь                  | Инструктор ФК        |
| 4        | «Показатели физической готовности ребенка к школе»                                    | декабрь                 | Инструктор ФК        |
| 5        | Физическое развитие детей в домашних условиях                                         | апрель                  | Инструктор ФК        |
| 6        | Индивидуальные консультации по текущим вопросам и просьбам родителей.                 | в течение года          | Инструктор ФК        |

## Здоровьезберегающие технологии

| №                                   | Виды                                                      | Особенности организации                                                 |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>Медико-профилактические</b>      |                                                           |                                                                         |
|                                     | Закаливание в соответствии с медицинскими показаниями.    |                                                                         |
| 1                                   | Обширное умывание после дневного сна (мытьё рук до локтя) | Дошкольные группы ежедневно                                             |
| 2                                   | Хождение по массажным дорожкам после сна                  | ежедневно                                                               |
| 3                                   | Контрастное обливание ног                                 | Средняя, старшая, подготовительная группы ежедневно в теплое время года |
| 4                                   | Облегченная одежда                                        | Все группы ежедневно                                                    |
| <b>Профилактические мероприятия</b> |                                                           |                                                                         |
| 1                                   | Витаминизация 3-х блюд.                                   | ежедневно                                                               |
| <b>Медицинские</b>                  |                                                           |                                                                         |
| 1                                   | Мониторинг здоровья воспитанников                         | В течение года                                                          |
| 2                                   | Антропометрические измерения                              | 2 раза в год                                                            |
| 3                                   | Профилактические прививки                                 | По возрасту                                                             |
| 4                                   | Кварцевание                                               | По эпидпоказаниям                                                       |
| 5                                   | Организация и контроль питания детей                      | ежедневно                                                               |
| <b>Физкультурно-оздоровительные</b> |                                                           |                                                                         |
| 1                                   | Динамические паузы                                        | ежедневно                                                               |
| 2                                   | Релаксация                                                | 2-3 раза в неделю                                                       |
| 3                                   | Музыкатерапия                                             | Ежедневно                                                               |
| 4                                   | Сказкотерапия                                             | Ежедневно                                                               |
| 5                                   | Кинезиология                                              | 2-3 раза в неделю                                                       |
| <b>Образовательные</b>              |                                                           |                                                                         |
| 1                                   | Привитие культурно-гигиенических навыков                  | ежедневно                                                               |
| 2                                   | Образовательная деятельность по программе ЗОЖ             | Подготовительная группа                                                 |

## Консультации для педагогов

| № | Мероприятия                                                                      | Сроки проведения | Ответственные |
|---|----------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|
|   | <b>Консультации</b>                                                              |                  |               |
| 1 | «Валеологическое воспитание дошкольников»                                        | октябрь          | Инструктор ФК |
| 2 | «Физическая готовность к школе детей старшего дошкольного возраста»              | январь           | Инструктор ФК |
| 3 | «Технология «Stretch ball story» и ее влияние на формирование правильной осанки. | февраль          | Инструктор ФК |
| 4 | «Игры для дошкольников с элементами валеологии».                                 | март             | Инструктор ФК |
| 5 | «Народные игры и их влияние на физическое здоровье детей».                       | апрель           | Инструктор ФК |
| 6 | Индивидуальные консультации по текущим вопросам и просьбам родителей.            | в течение года   | Инструктор ФК |

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

| № ООД | 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 до кегли ( 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 до кегли ( взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой) |         |        |
| 4     | Построение в колонну по одному | Ходьба в заданном направлении небольшими группами                                  | Бег группами за направляющим | Ходьба высоко поднимая колени, перешагивая предметы | Ползание на четвереньках на 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 ш 15-20 см. дл 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<br>Ходьба на носках | Бег группами за направляющим                  | Ходьба по прямой дорожке ш 15-20 см. дл 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<br>Ходьба на носках | Бег группами за направляющим                  | Ходьба по прямой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м обычным шагом |                                                                                                                     |                                                                                           | Прыжки на двух ногах на месте |
| 9  | Построение в колонну по одному | Ходьба в заданном направлении небольшими группами<br>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<br>Ходьба на носках | Бег группами за направляющим<br>Бег на носках |                                                               | Ползание на четвереньках на расстояние 5 м до кегли ( взять ее встать выпрямиться                                   |                                                                                           | Прыжки на двух ногах на месте |

|    |                                                                 |                                                                       |                                                   |                                                                  |                                                                                                                     |                                    |                                                  |
|----|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------|
|    |                                                                 |                                                                       |                                                   |                                                                  | поднять двумя руками над головой)                                                                                   |                                    |                                                  |
| 11 | Построение в шеренгу<br>Повороты направо и налево переступанием | Ходьба в заданном направлении небольшими группами<br>Ходьба на носках | Бег группами за направляющим<br><br>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<br>Повороты направо и налево переступанием | Ходьба в заданном направлении небольшими группами<br>Ходьба на носках | Бег группами за направляющим<br><br>Бег на носках | Ходьба по прямой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м приставным шагом |                                                                                                                     | Скатывание мяча по наклонной доске |                                                  |
| 13 | Построение в круг по ориентирам                                 | Ходьба в заданном направлении небольшими группами<br>Ходьба на носках | Бег группами за направляющим<br><br>Бег на носках | Ходьба по прямой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м приставным шагом |                                                                                                                     | Скатывание мяча по наклонной доске |                                                  |
| 14 | Построение в круг по ориентирам                                 | Ходьба в заданном направлении небольшими группами<br>Ходьба на носках | Бег группами за направляющим<br><br>Бег на носках | Ходьба по прямой дорожке ш 15-20 см. дл 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<br>Ходьба на носках | Бег группами за направляющим<br>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                          | Бег группами за направляющим<br>Бег на носках     |                                                                  | Ползание на четвереньках на расстояние 6 м до                                                                       |                                    | Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед на 2-3 м |



|    |                                    |                                                                        |                                                |                                                                                     |                                                                                                                                       |                                                      |  |
|----|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--|
|    |                                    | Ходьба на носках                                                       |                                                |                                                                                     | кегли ( взять ее<br>встать выпрямиться<br>поднять двумя<br>руками над головой)                                                        |                                                      |  |
| 17 | Построение в круг<br>по ориентирам | Ходьба друг за<br>другом по<br>ориентирам по кругу<br>Ходьба на носках | Бег одному за<br>направляющим<br>Бег на носках | Ходьба по<br>извилистой<br>дорожке ш 15-20<br>см. дл 2-2,5 м<br>обычным шагом       | Ползание на<br>четвереньках на<br>расстояние 6 м до<br>кегли ( взять ее<br>встать выпрямиться<br>поднять двумя<br>руками над головой) |                                                      |  |
| 18 | Построение в круг<br>по ориентирам | Ходьба друг за<br>другом по<br>ориентирам по кругу<br>Ходьба на носках | Бег одному за<br>направляющим<br>Бег на носках | Ходьба по<br>извилистой<br>дорожке ш 15-20<br>см. дл 2-2,5 м<br>обычным шагом       |                                                                                                                                       | Катание мяча друг<br>другу сидя парами<br>ноги врозь |  |
| 19 | Построение в круг<br>по ориентирам | Ходьба друг за<br>другом по<br>ориентирам по кругу<br>Ходьба на носках | Бег по кругу                                   | Ходьба по<br>извилистой<br>дорожке ш 15-20<br>см. дл 2-2,5 м<br>обычным шагом       |                                                                                                                                       | Катание мяча друг<br>другу сидя парами<br>ноги врозь |  |
| 20 | Построение в круг<br>по ориентирам | Ходьба друг за<br>другом по<br>ориентирам по кругу<br>Ходьба на носках | Бег по кругу                                   | Ходьба по<br>извилистой<br>дорожке ш 15-20<br>см. дл 2-2,5 м<br>приставным<br>шагом |                                                                                                                                       | Катание мяча друг<br>другу сидя парами<br>ноги врозь |  |
| 21 | Построение в круг<br>по ориентирам | Ходьба друг за<br>другом по<br>ориентирам по кругу<br>Ходьба на носках | Бег по кругу                                   | Ходьба по<br>извилистой<br>дорожке ш 15-20<br>см. дл 2-2,5 м<br>приставным<br>шагом | Ползание на<br>четвереньках по<br>гимнастической<br>скамейке                                                                          |                                                      |  |
| 22 | Построение                         | Ходьба враспынную                                                      | Бег одному за                                  | Ходьба по                                                                           | Ползание на                                                                                                                           |                                                      |  |

|    |                                    |                                                                        |                                                |                                                                        |                                                              |                                               |                                  |
|----|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------|
|    | врассыпную                         | Ходьба на носках                                                       | направляющим<br>Бег на носках                  | извилистой<br>дорожке ш 15-20<br>см. дл 2-2,5 м<br>приставным<br>шагом | четвереньках по<br>гимнастической<br>скамейке                |                                               |                                  |
| 23 | Построение<br>врассыпную           | Ходьба врассыпную<br>Ходьба на носках                                  | Бег одному за<br>направляющим<br>Бег на носках |                                                                        | Ползание на<br>четвереньках по<br>гимнастической<br>скамейке | Катание мяча друг<br>другу стоя на<br>коленях |                                  |
| 24 | Построение<br>врассыпную           | Ходьба врассыпную<br>Ходьба на носках                                  | Бег одному за<br>направляющим<br>Бег на носках |                                                                        | Ползание на<br>четвереньках за<br>катящимся мячом            | Катание мяча друг<br>другу стоя на<br>коленях |                                  |
| 25 | Построение в круг<br>по ориентирам | Ходьба друг за<br>другом по<br>ориентирам по кругу<br>Ходьба на носках | Бег врассыпную                                 |                                                                        | Ползание на<br>четвереньках за<br>катящимся мячом            | Катание мяча друг<br>другу стоя на<br>коленях |                                  |
| 26 | Построение в круг<br>по ориентирам | Ходьба друг за<br>другом по<br>ориентирам по кругу<br>Ходьба на носках | Бег врассыпную                                 | Ходьба по<br>гимнастической<br>скамейке                                | Ползание на<br>четвереньках е за<br>катящимся мячом          |                                               |                                  |
| 27 | Построение в круг<br>по ориентирам | Ходьба друг за<br>другом по<br>ориентирам по кругу<br>Ходьба на носках | Бег врассыпную                                 | Ходьба по<br>гимнастической<br>скамейке                                |                                                              | Прокатывание<br>мяча в воротца                |                                  |
| 28 | Построение в круг<br>по ориентирам | Ходьба друг за<br>другом по<br>ориентирам по кругу<br>Ходьба на носках | Бег в теч. 50-60<br>сек                        | Ходьба по<br>гимнастической<br>скамейке                                |                                                              | Прокатывание<br>мяча в воротца                |                                  |
| 29 | Построение в круг<br>по ориентирам | Ходьба друг за<br>другом по<br>ориентирам по кругу<br>Ходьба на носках | Бег в теч. 50-60<br>сек                        |                                                                        |                                                              | Прокатывание<br>мяча в воротца                | Прыжки на одной<br>ноге на месте |
| 30 | Построение в круг                  | Ходьба друг за                                                         | Бег в теч. 50-60                               |                                                                        | Проползание на                                               |                                               | Прыжки на одной                  |

|    |                                                                 |                                                           |                                                                     |                           |                                                  |                            |                                                                 |
|----|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|    | по ориентирам                                                   | другом по ориентирам по кругу<br>Ходьба на носках         | сек                                                                 |                           | четвереньках под дугой(выс 50 см)                |                            | ноге на месте                                                   |
| 31 | Построение в колонну по два                                     | Ходьба врассыпную<br>Ходьба на носках                     | Бег в теч. 50-60 сек                                                |                           | Проползание на четвереньках под дугой(выс 50 см) |                            | Прыжки на одной ноге на месте                                   |
| 32 | Построение в колонну по два                                     | Ходьба врассыпную<br>Ходьба на носках                     | Бег в теч. 50-60 сек<br>Бег на носках                               |                           | Проползание на четвереньках под дугой(выс 50 см) | Прокатывание мяча под дугу |                                                                 |
| 33 | Построение в колонну по два                                     | Ходьба врассыпную<br>Ходьба на носках                     | Бег в теч. 50-60 сек<br>Бег на носках                               |                           |                                                  | Прокатывание мяча под дугу | Прыжки на одной ноге продвигаясь вперед на 2-3 м                |
| 34 | Построение в шеренгу<br>Повороты направо и налево переступанием | Ходьба друг за другом обходя предметы<br>Ходьба на носках | Бег в теч. 50-60 сек<br>Бег на носках                               |                           |                                                  | Прокатывание мяча под дугу | Прыжки на одной ноге продвигаясь вперед на 2-3 м                |
| 35 | Построение в шеренгу<br>Повороты направо и налево переступанием | Ходьба друг за другом обходя предметы<br>Ходьба на носках | Бег одному за направляющим<br>Бег на носках<br>Бег в теч. 50-60 сек | Ходьба по ребристой доске |                                                  |                            | Прыжки на одной ноге продвигаясь вперед на 2-3 м                |
| 36 | Построение в шеренгу<br>Повороты направо и налево переступанием | Ходьба друг за другом обходя предметы<br>Ходьба на носках | Бег одному за направляющим<br>Бег на носках<br>Бег в теч. 50-60 сек | Ходьба по ребристой доске |                                                  |                            | Прыжки через линию(вперед и, развернувшись, в обратную сторону) |

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

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

| № оод | построение                     | ходьба                                                                                                            | бег                                      | равновесие                                      | ползание                                                      | метание                                                                                         | прыжки                        |
|-------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 1     | Построение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках                                       | Бег в колонне по одному<br>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<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках                                       | Бег в колонне по одному<br>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<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках                                       | Бег в колонне по одному<br>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<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках                                       | Бег в колонне по одному<br>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<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках | Бег в колонне по одному<br>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 |                               |

|    |                                                        |                                                                                                                   |                                                                        |                                      |                                             |                                                                                                 |
|----|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6  | Построение в колонну по одному                         | Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках | Бег в колонне по одному<br>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<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках | Бег в колонне по одному<br>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<br>Ходьба с изменением темпа<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках          | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>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<br>Ходьба с изменением темпа<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках          | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени | Ходьба по доске с предметом в руках  | Ползание на четвереньках по наклонной доске |                                                                                                 |
| 10 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному<br>Ходьба с изменением темпа<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках          | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени | Ходьба по доске с предметом в руках  |                                             | Прокатывание мяча между 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<br>Ходьба с изменением темпа<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках       | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>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<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба на внешней стороне стопы | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>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<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба на внешней стороне стопы | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>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<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба на внешней стороне стопы | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени |                                                   | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками |                                                                                                 | Прыжки на двух ногах вокруг себя                |
| 15 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба на внешней стороне       | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>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                |

|    |                                                        |                                                                                                                |                                                                        |                                                   |                     |                                                                                              |
|----|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                        | стопы                                                                                                          |                                                                        |                                                   |                     |                                                                                              |
| 16 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба на внешней стороне стопы | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>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<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба на внешней стороне стопы | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>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<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба на внешней стороне стопы | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>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 колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба приставным шагом вперед  | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени |                                                   | Проползание в обруч | Прокатывание мяча огибая кубики (кегли), расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см |
| 20 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба приставным шагом         | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени |                                                   | Проползание в обруч | Прыжки на двух ногах ноги вместе-ноги врозь                                                  |

|    |                                                        |                                                                                                                 |                                                                        |                                                  |                      |                                             |
|----|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------|
|    |                                                        | вперед                                                                                                          |                                                                        |                                                  |                      |                                             |
| 21 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба приставным шагом вперед   | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>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<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба приставным шагом по шнуру | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>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<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба приставным шагом по шнуру | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>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<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба приставным шагом по шнуру | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени |                                                  | Проползание под дуги | Прокатывание обруча педагогу                |
| 25 | Построение в колонну по одному                         | Ходьба обычная, в колонне по одному<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках с разным положением рук             | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег на месте               |                                                  | Проползание под дуги | Прокатывание обруча педагогу                |



|    |                                |                                                                                                                                                       |                                                          |                                       |                      |                                          |                                                                        |
|----|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|    |                                | (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)                                                                                                     |                                                          |                                       |                      |                                          |                                                                        |
| 26 | Построение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной) | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>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<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной) | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег на месте | Ходьба по скамье с мешочком на голове |                      |                                          | Прыжки на двух ногах стараясь достать предмет, подвешенный над головой |
| 28 | Построение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках                                                                           | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>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<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба перешагивая                                                     | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег на месте | Ходьба по скамье с мешочком на голове |                      | Удержание обруча, катящегося от педагога |                                                                        |

|    |                                                        |                                                                                                                                                       |                                                                                                                        |                                      |                                                                   |                                          |                                                            |
|----|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|    |                                                        | предметы                                                                                                                                              |                                                                                                                        |                                      |                                                                   |                                          |                                                            |
| 30 | Построение в колонну по одному                         | Ходьба обычная, в колонне по одному<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба перешагивая предметы                                            | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>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<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба перешагивая предметы                                            | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>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, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной) | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне |                                      | Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее не пропуская реек |                                          | Подрпыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м |
| 33 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной) | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне | Ходьба по скамье с предметом в руках |                                                                   |                                          | Подрпыгивание 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<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной) | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>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<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба чередуя мелкий и широкий шаг                                    | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени                                                 | Ходьба по скамье с предметом в руках |                                                                                         | Прокатывание обруча друг другу в парах |  |
| 36 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба чередуя мелкий и широкий шаг                                    | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>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 |  |

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

| № ООД | построение                                   | ходьба                                                                                       | бег                                                                    | равновесие                                                       | ползание                                             | метание | прыжки                                        |
|-------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------|
| 1     | Построение в шеренгу, перестроение в колонну | Ходьба обычным шагом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба с высоким подниманием | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>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 |

|   |                                                                                         |                                                                                                    |                                                                                                              |                                                                           |                                                      |                                                                                  |                                               |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|   |                                                                                         | колен                                                                                              |                                                                                                              |                                                                           |                                                      |                                                                                  |                                               |
| 2 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну                                            | Ходьба обычным шагом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба с высоким подниманием колен | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>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 по одному | Ходьба обычным шагом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба с высоким подниманием колен | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени<br>Бег змейкой                        |                                                                           | 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 |
| 4 | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба с высоким подниманием колен | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени<br>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<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба с высоким подниманием колен | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени<br>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                                           | Ходьба обычным шагом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках                                       | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко                                                       | Ходьба по шнуру зигзагообразно приставляя пятку одной ноги к              |                                                      |                                                                                  | Прыжки на месте ноги скрестно ноги врозь      |

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

|    |                                                       |                                                                                                    |                                                                                                                |                                               |                                                              |                             |                                                              |
|----|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------|
|    |                                                       |                                                                                                    | ходу в пары                                                                                                    |                                               |                                                              |                             |                                                              |
| 11 | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба с высоким подниманием колен | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени<br>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<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба с высоким подниманием колен | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени<br>Бег с перестроением на ходу в звенья |                                               |                                                              | Прокатывание набивного мяча | Прыжки на месте на одной ноге                                |
| 13 | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба с высоким подниманием колен | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени<br>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<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба с высоким подниманием колен | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени<br>Бег с перестроением на ходу в звенья |                                               | Ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч 3-4 м |                             | Подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной |
| 15 | Построение по росту,                                  | Ходьба обычным шагом                                                                               | Бег в колонне по одному                                                                                        | Поднимание на носки и опускание               | Ползание на четвереньках по                                  |                             | Подпрыгивание с хлопками перед                               |

|    |                                                                                         |                                                                                                                                                            |                                                                                                                |                                                              |                                        |                                                    |                                                                          |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|    | поддерживая равновесие в колонне                                                        | Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба с высоким подниманием колен                                                                                 | Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени<br>Бег с перестроением на ходу в звенья                            | на всю стопу, стоя на скамье                                 | прямой, толкая головой мяч 3-4 м       |                                                    | собой, над головой, за спиной                                            |
| 16 | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне                                   | Ходьба обычным шагом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба с высоким подниманием колен                                                         | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени<br>Бег с перестроением на ходу 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 шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба с высоким подниманием колен                                                         | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени<br>Бег со сменой ведущих                | 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<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба с высоким подниманием колен<br>Ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево) | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени<br>Бег со сменой ведущих                |                                                              |                                        | Передача мяча друг другу стоя в разных построениях | Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии |
| 19 | Построение по росту, поддерживая                                                        | Ходьба обычным шагом<br>Ходьба на носках                                                                                                                   | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках                                                                       |                                                              | Ползание на четвереньках змейкой между |                                                    | Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь                                |

|    |                                                                                         |                                                                                                                                                            |                                                                                                 |                      |                                                |                                                    |                                |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------|
|    | равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному                                  | Ходьба на пятках<br>Ходьба с высоким подниманием колен<br>Ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево)                                             | Бег высоко поднимая колени<br>Бег со сменой ведущих                                             |                      | кеглями                                        |                                                    | вперед через начерченные линии |
| 20 | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба с высоким подниманием колен<br>Ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево) | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени<br>Бег со сменой ведущих |                      | Ползание на четвереньках змейкой между кеглями | Передача мяча друг другу сидя в разных построениях |                                |
| 21 | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба с высоким подниманием колен<br>Ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево) | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени<br>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,                                  | Ходьба обычным шагом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба с высоким                                                                           | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени                          | Пробегание по скамье |                                                | Передача мяча друг другу сидя в разных построениях |                                |



|    |                                                                                         |                                                                                                    |                                                                                                     |                                                                |                                                |                                                                                         |                                                                     |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|    | перестроение в колонну по одному                                                        | подниманием колен                                                                                  | Бег с подлезанием в обруч                                                                           |                                                                |                                                |                                                                                         |                                                                     |
| 23 | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба с высоким подниманием колен | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени<br>Бег с подлезанием в обруч | Пробегание по скамье                                           |                                                |                                                                                         | Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед из кружка в кружок |
| 24 | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба с высоким подниманием колен | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени<br>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<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба с высоким подниманием колен | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br><br>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<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба с высоким подниманием колен | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>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                       |
| 27 | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге,                                  | Ходьба обычным шагом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба с высоким                   | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Непрерывный бег 1,5-2 мин                               | Ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске | Ползание на четвереньках змейкой между кеглями |                                                                                         | Перепрыгивание с места предметы высотой 30 см                       |

|    |                                                                                         |                                                                                                    |                                                                                                 |                                                                |                                               |                                                                                         |                                               |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|    | перестроение в колонну по одному                                                        | подниманием колен                                                                                  |                                                                                                 |                                                                |                                               |                                                                                         |                                               |
| 28 | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба с высоким подниманием колен | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Непрерывный бег 1,5-2 мин                           | Ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске |                                               | Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами сидя, в разных построениях | Перепрыгивание с места предметы высотой 30 см |
| 29 | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба в полуприсяде               | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени<br>Бег со сменой ведущих | Ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске |                                               | Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами сидя, в разных построениях |                                               |
| 30 | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба в полуприсяде               | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени<br>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<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба в полуприсяде               | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени<br>Бег со сменой ведущих |                                                                | Переползание через несколько предметов подряд |                                                                                         | Спрыгивание с высоты в обозначенное место     |
| 32 | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге,                                  | Ходьба обычным шагом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба с высоким                   | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени                          | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой)   | Переползание через несколько предметов подряд |                                                                                         | Спрыгивание с высоты в обозначенное место     |

|    |                                                                                         |                                                                                                                                                             |                                                                                                     |                                                              |                                               |                                       |                                                |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------|
|    | перестроение в колонну по одному                                                        | подниманием колен<br>Ходьба в полуприсяде                                                                                                                   | Бег со сменой ведущих                                                                               |                                                              |                                               |                                       |                                                |
| 33 | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба с высоким подниманием колен<br>Ходьба в полуприсяде                                  | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени<br>Бег со сменой ведущих     | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой) | Переползание через несколько предметов подряд | Отбивание мяча об пол на месте 10 раз |                                                |
| 34 | Построение в круг                                                                       | Ходьба обычным шагом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба с высоким подниманием колен<br>Ходьба в полуприсяде                                  | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени<br>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<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба с высоким подниманием колен<br>Ходьба в полуприсяде<br>Ходьба мелким и широким шагом | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени<br>Непрерывный бег 1,5-2 мин |                                                              |                                               | Отбивание мяча об пол на месте 10 раз | Подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза |
| 36 | Построение в круг                                                                       | Ходьба обычным шагом                                                                                                                                        | Бег в колонне по одному                                                                             |                                                              | Проползание под дугами                        |                                       | Подпрыгивание на месте 30-40 раз               |

|  |  |                                                                                                                                     |                                                                          |  |  |  |               |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--|--|--|---------------|
|  |  | Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба с высоким подниманием колен<br>Ходьба в полуприсяде<br>Ходьба мелким и широким шагом | Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени<br>Непрерывный бег 1,5-2 мин |  |  |  | подряд 2 раза |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--|--|--|---------------|

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

| № ООД | построение                                               | ходьба                                        | бег                                       | равновесие                                                                                  | ползание                                                           | метание                                                                     | прыжки                                                                                   |
|-------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба обычная<br>Ходьба гимнастическим шагом | Бег в колонне по одному<br>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<br>Ходьба гимнастическим шагом | Бег в колонне по одному<br>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<br>Ходьба гимнастическим шагом | Бег в колонне по одному<br>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                   | Ходьба обычная<br>Ходьба гимнастическим       | Бег в колонне по одному<br>Бег врассыпную | Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь                                                    |                                                                    | Бросание мяча вверх о землю и ловля его одной                               | Подпрыгивания на двух ногах смещая ноги вправо-влево,                                    |

|   |                                                          |                                                                         |                                           |                                                    |                                               |                                                                            |                                                                                      |
|---|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|   | колонну по одному                                        | шагом                                                                   |                                           | вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч |                                               | рукой не менее 10 раз подряд                                               | вперед- назад с движениями рук                                                       |
| 5 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба обычная<br>Ходьба гимнастическим шагом<br>Ходьба скрестным шагом | Бег в колонне по одному<br>Бег враспынную |                                                    |                                               | 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 |
| 6 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по два    | Ходьба обычная<br>Ходьба гимнастическим шагом<br>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<br>Ходьба гимнастическим шагом<br>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<br>Ходьба гимнастическим шагом<br>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<br>Ходьба гимнастическим шагом<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две | Ходьба обычная<br>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<br>Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две | Ходьба обычная<br>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<br>Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две                 | Ходьба обычная<br>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<br>Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу | Ходьба обычная<br>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<br>Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу | Ходьба обычная<br>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<br>Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу | Ходьба обычная<br>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<br>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<br>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<br>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                                                                                | Ходьба приставными шагами назад | Медленный бег до 2-3 мин |                                                                     | Влезание на гимнастическую стенку до верха и                                                      | Прокатывание и перебрасывание друг другу           |                                        |



|    |                                                                                  |                                              |                                                                   |                                                         |                                                                  |                                                         |                                          |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------|
|    | колонну по одному                                                                |                                              |                                                                   |                                                         | спуск с нее<br>чередующимся<br>шагом<br>разноименным<br>способом | 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. 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 снизу                    | Прыжки в высоту с места на соревнование  |
| 30 | Быстрое и самостоятельное построение в                                           | Ходьба в присяде с различными движениями рук | Бег в сочетании с прыжками (с линии на линию,                     |                                                         |                                                                  | Перебрасывание мяча друг другу от груди                 | Прыжки в высоту с места на соревнование  |

|    |                                                                                     |                                              |                                                                                       |                                                                    |                                                                    |                                                    |                                           |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|    | шеренгу.<br>Перестроение в колонну по одному                                        |                                              | из кружка в кружок)                                                                   |                                                                    |                                                                    |                                                    |                                           |
| 31 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу.<br>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.<br>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.<br>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.<br>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<br>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                                                                           | Ходьба                                       | Бег высоко                                                                            |                                                                    |                                                                    | Перебрасывание                                     | Прыжки в высоту                           |

|                                                                         |                          |                                                                            |  |                                      |                           |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------|---------------------------|
| самостоятельное построение в круг<br>Перестроение из одного круга в 2-3 | приставными шагами назад | поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук |  | мяча друг другу одной рукой от плеча | с разбега на соревнование |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------|---------------------------|