

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - ДЕТСКИЙ САД № 393  
620027, г. Екатеринбург, ул. Мельниковская, 4, тел. 370-53-63

**ПРИНЯТА**

Решением Педагогического совета  
МБДОУ – детский сад № 393  
Протокол №1 от «30» августа 2024 г.



**УТВЕРЖДЕНА**

Заведующий  
МБДОУ – детский сад № 393  
А.Ю. Лапина  
Приказ № 38-од от 30.08.2024

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по реализации ОО «Физическое развитие»**  
**в соответствии с ФОП ДО на 2024-2025 учебный год**  
(является модулем основной образовательной программы дошкольного образования  
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения – детского сада № 393)

Разработал (а):  
Инструктор по физической культуре  
Соболева Е.С.

г. Екатеринбург

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>содержание</b>                                                                                                                                 | <b>страница</b> |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|                  | <b>Введение</b>                                                                                                                                   | 4               |
| <b>1.</b>        | <b>Целевой раздел</b>                                                                                                                             | 4               |
| 1.1.             | Пояснительная записка                                                                                                                             | 4               |
| 1.2.             | Цель и задачи рабочей программы                                                                                                                   | 5               |
| 1.3.             | Принципы и подходы к формированию рабочей программы                                                                                               | 5               |
| 1.4.             | Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста                                                                         | 6               |
| 1.5.             | Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие»                                                                                        | 6               |
| 1.6.             | Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов                                                                                     | 8               |
| <b>2.</b>        | <b>Содержательный отдел</b>                                                                                                                       | 9               |
| 2.1.             | Задачи физического развития детей младшего и дошкольного возраста                                                                                 | 9               |
| 2.1.1.           | Задачи физического развития детей 3-4 лет                                                                                                         | 9               |
| 2.1.2.           | Задачи физического развития детей 4-5 лет                                                                                                         | 9               |
| 2.1.3.           | Задачи физического развития детей 5-6 лет                                                                                                         | 9               |
| 2.1.4.           | Задачи физического развития детей 6-7 лет                                                                                                         | 10              |
| 2.2.             | Содержание образовательной деятельности, описание форм, способов, методов, средств реализации рабочей программы физического развития дошкольников | 11              |
| 2.2.1.           | Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 3-4 лет                                                                     | 11              |
| 2.2.2.           | Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 4-5 лет                                                                     | 13              |
| 2.2.3.           | Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 5-6 лет                                                                     | 14              |
| 2.2.4.           | Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 6-7 лет                                                                     | 17              |
| 2.3              | Основные требования по освоению детьми ОО «Физическое развитие)                                                                                   | 21              |
| 2.4.             | Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы                                                                        | 22              |
| 2.5.             | Взаимодействие педагогов                                                                                                                          | 25              |
| 2.6.             | Направления и задачи коррекционно-развивающей работы                                                                                              | 26              |
| 2.7.             | Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик                                                                        | 59              |
| 2.8.             | Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках ОО «Физическое развитие»                                                              | 61              |
| <b>3.</b>        | <b>Организационный раздел</b>                                                                                                                     | 61              |
| 3.1.             | Особенности организации РППС                                                                                                                      | 61              |
| 3.2.             | Материально-техническое обеспечение РП по реализации ОО «Физическое развитие»                                                                     | 62              |
|                  | Используемые материалы                                                                                                                            | 62              |
|                  | Приложения к рабочей программе по реализации ОО «Физическое развитие»                                                                             | 63              |

## **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 ФОП являются:**

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

ФОП являются основой для разработки и утверждения ДОО образовательной программы дошкольного образования.

В ФОП 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 ФОП содержит целевой, содержательный, организационный разделы.

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

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

***Основу рабочей программы составляют следующие нормативно-правовые документы:***

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

4. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г.
5. Устав МБДОУ ДС №10
6. Основная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ- детский сад № 393. В рабочей программе сформулированы цели, задачи, содержание образовательной деятельности по физическому развитию, предусмотренные для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от трёх до семи лет, а также результаты, которые могут быть достигнуты детьми при целенаправленной систематической работе с ними.

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

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

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

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

## **1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы**

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

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

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

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

Рабочая программа инструктора физической культуры по реализации ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФОП 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 - развивающей) и игровой деятельности;

#### ***Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей:***

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

#### ***Принцип амплификации детского развития***

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

#### ***Принцип единства обучения и воспитания***

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

#### ***Принцип преемственности образовательной работы***

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

#### ***Принцип сотрудничества с семьей:***

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

#### ***Принцип здоровья сбережения:***

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

### **1.4. Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возрастов**

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

Реализация рабочей программы инструктора физической культуры по физическому развитию детей в возрасте от 3 до 7 лет в дошкольной образовательной организации опирается на основные показатели физического развития, развития функциональных систем, моторики,

психических функций, коммуникативных навыков, социализацию, приоритетные виды детской деятельности, обозначенные в ФОП.

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

В соответствии с ФОП ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования 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 дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к завершению дошкольного образования.

#### **К трем годам:**

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

#### **К четырем годам:**

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

- ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические движения под музыку;

- ребенок демонстрирует достаточную координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

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

#### **К пяти годам:**

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

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

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

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

#### **К шести годам:**

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

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

#### **К концу дошкольного возраста:**

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

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

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

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

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

Педагогическая диагностика не является обязательной процедурой, вопрос о её проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им образовательной программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОО. Решение о проведении педагогической диагностики физического развития воспитанников принимается на педагогическом совете МБДОУ- детский сад № 393

Для проведения диагностики физического развития используются следующие методические рекомендации:

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

#### **Задачи:**

1. Индивидуализация образования;
2. Оптимизация работы с группой детей.

Периодичность проведения педагогической диагностики: 2 раза в год.

*Стартовая* – на этапе поступления ребёнка в дошкольную группу.

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

Результаты проведения диагностики физического развития ребёнка фиксируются в индивидуальную карту (см. Приложение 1: «Паспорт здоровья», Педагогическая диагностика физического развития воспитанников).

## **2. Содержательный отдел**

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

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

### **2.1 Задачи физического развития детей младшего и дошкольного возраста:**

#### **2.1.1. Задачи физического развития детей 3-4 лет**

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

#### **2.1.2. Задачи физического развития детей 4-5 лет**

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

#### **2.1.3. Задачи физического развития детей 5-6 лет**

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

#### ***2.1.4. Задачи физического развития детей 6-7 лет***

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

Для решения поставленных задач в каждой возрастной группе используются следующие

#### ***формы организации двигательной деятельности:***

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

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

***и типы занятий:***

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

## **2.2 Содержание образовательной деятельности**

Рабочая программа направлена на:

- обеспечение гармоничного физического развития, приобретение опыта в различных видах двигательной деятельности, развитие психофизических качеств, формирование навыков правильной осанки, развитие координационных способностей, равновесия, мелкой моторики;
- формирование начальных представлений о видах спорта, достижениях российских спортсменов, овладение подвижными играми, играми с правилами, элементами спортивных игр и упражнений;
- становление целенаправленности и само регуляции 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 на интегративном подходе сочетания образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей. Это способствует тому, что основные задачи содержания ОО «Физическое развитие» решаются как самостоятельно, так и в ходе реализации других образовательных областей («Социально - коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие»).

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

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

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

### **Целевые ориентиры к концу 4-го года жизни:**

- ребенок ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам, при совместных построениях и выполнении основных движений, в подвижных играх;
- по показу педагога принимает исходное положение, более уверенно выполняет движения, сохраняет равновесие при выполнении физических упражнений, музыкально-ритмических движений, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое, выполняет общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- осваивает спортивные упражнения;
- проявляет положительное отношение к физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм, знает правила в подвижных играх, стремится к выполнению ведущих ролей в игре;
- понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки, знает основные правила безопасного поведения в двигательной деятельности.

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

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

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ОВД:</b>                    | - ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>ОРУ:</b>                    | - под счёт, из разных исходных положений, в разном темпе, без предметов, с мелким спортивным инвентарём.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Строевые упражнения:</b>    | - построение в колонну по одному, по два, врассыпную;<br>- построение по росту;<br>- размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без;<br>- перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении;<br>- перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам;<br>- повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.                                                                                                                                                  |
| <b>Ритмическая гимнастика:</b> | - ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону, согласовывая с началом окончания музыки;<br>- 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;<br>- 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Подвижные игры:</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- сюжетные игры, имитационные упражнения</li> <li>- несюжетные игры</li> <li>- игры на развитие ориентировки в пространстве</li> <li>- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации</li> <li>- народные игры</li> <li>- малоподвижные игры.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Спортивные упражнения:</b> | <p><i>Катание на санках:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.</li> </ul> <p><i>Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.</li> </ul> <p><i>Ходьба на лыжах:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуелочкой».</li> </ul> |
| <b>Активный отдых:</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с календарно-тематическим планом дошкольной образовательной организации;</li> <li>- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с календарно-тематическим планом, годовым планом работы;</li> <li>- участие в физкультурных праздниках 2 раза в год в качестве зрителей.</li> </ul>                                                                                                                                                       |

### **Целевые ориентиры к концу 5-го года жизни:**

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

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

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

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ОВД:</b>                    | - ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>ОРУ:</b>                    | - под счёт, из разных исходных положений, в разном темпе, без предметов, с мелким спортивным инвентарём.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Строевые упражнения:</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена;</li> <li>- перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без;</li> <li>- повороты направо, налево, кругом;</li> <li>- размыкание и смыкание.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Ритмическая гимнастика:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе;</li> <li>- ходьба на высоких полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), с ускорением и замедлением темпа;</li> <li>- легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение);</li> <li>- подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах.</li> </ul> |
| <b>Подвижные игры:</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- сюжетные игры, имитационные упражнения</li> <li>- несюжетные игры</li> <li>- игры на развитие ориентировки в пространстве</li> <li>- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации</li> <li>- народные игры</li> <li>- малоподвижные игры.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Спортивные упражнения:</b>  | <p><i>Катание на санках:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.</li> </ul> <p><i>Ходьба на лыжах:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по лыжне (на расстояние до 500 м.);</li> <li>- скользящим шагом;</li> <li>- повороты на месте (направо и налево) с переступанием;</li> <li>- подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискосок).</li> </ul> <p><i>Катание на трехколесном велосипеде, самокате:</i></p>                                        |

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью;</li> <li>- с поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Спортивные игры:</b> | <p><i>Городки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м).</li> </ul> <p><i>Элементы баскетбола:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перебрасывание мяча друг другу от груди;</li> <li>- ведение мяча правой и левой рукой;</li> <li>- забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди;</li> <li>- игра по упрощенным правилам.</li> </ul> <p><i>Бадминтон:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отбивание волана ракеткой в заданном направлении;</li> </ul> <p>игра с педагогом</p> <p><i>Элементы футбола:</i> отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.</p> |
| <b>Активный отдых:</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с календарно-тематическим планом дошкольной образовательной организации;</li> <li>- физкультурные праздники 2 раза в год, в соответствии с календарно-тематическим планом дошкольной образовательной организации;</li> <li>- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с календарно-тематическим планом, годовым планом работы;</li> <li>- 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).</li> </ul>                                                                                                              |

### **Целевые ориентиры к концу 6-го года жизни:**

- ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно;
- проявляет в двигательной деятельности сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества;
- способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее;

- стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями;
- проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям;
- умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности;
- знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него, имеет представление о правилах гигиены, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей;
- имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, знает правила безопасного поведения в двигательной деятельности, стремиться их соблюдать.

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

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

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ОВД:</b>                    | - ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>ОРУ:</b>                    | - в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, музыку и др.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Строевые упражнения:</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельные построения в колонну по одному, в круг, шеренгу;</li> <li>- перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3);</li> <li>- расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две;</li> <li>- равнение в колонне, шеренге, кругу;</li> <li>- размыкание и смыкание приставным шагом;</li> <li>- повороты направо, налево, кругом.</li> </ul>                                                                                                         |
| <b>Ритмическая гимнастика:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- отдельные комплексы из 6–8 упражнений под музыку;</li> <li>- танцевальный шаг полки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками;</li> <li>- поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке;</li> <li>- ритмичная ходьба с носка, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону;</li> <li>- 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.</li> </ul> |
| <b>Подвижные игры:</b>         | - сюжетные игры, имитационные упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

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

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча;</li> <li>- ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.</li> </ul> <p><i>Элементы футбола:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте;</li> <li>- ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота;</li> <li>- играть по упрощенным правилам.</li> </ul> <p><i>Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы;</li> <li>- прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой;</li> <li>- ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними;</li> <li>- забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева);</li> <li>- попадание шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.</li> </ul> <p><i>Бадминтон:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.</li> </ul> <p><i>Элементы настольного тенниса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену);</li> <li>- подача мяча через сетку после его отскока от стола.</li> </ul> |
| <b>Активный отдых:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с календарно-тематическим планом дошкольной образовательной организации;</li> <li>- физкультурные праздники 2 раза в год, в соответствии с календарно-тематическим планом дошкольной образовательной организации;</li> <li>- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с календарно-тематическим планом, годовым планом работы;</li> <li>- 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).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

### ***Целевые ориентиры к концу 7-го года жизни:***

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

Содержание образовательной деятельности в рамках ОО «Физическое развитие» реализуется в соответствии с ФОП, с опорой на учебно-методический комплекс к программе «От рождения до школы», перспективным планированием обучения основным видам движений (см. Приложение 2: *Перспективное планирование основных видов движений*).

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

1. Белая К. Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников (3-7 лет).
2. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей. – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004.
3. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона. – М., ФиС., 1987.
4. Глосович Б., Постников А. Бадминтон для детей. М: Просвещение, 1962.
5. Гришин В. Г. «Игры с мячом и ракеткой». М.: Педагогика, 1975.
6. Завьялова Т.П. Методика обучения и воспитания. Туризм в детском саду. Издательство «Юрайт», 2022 г.
7. Павлова Т.Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. – М.: 2012.
8. Борисова М.М., Зорина Т.А., Сафронова Н.М. Обучение дошкольников игре «Городки». М.: Линка-Пресс, 2017.

9. Адашкявичене Э.И., «Спортивные игры и упражнения в детском саду», Москва «Просвещение» 1992 г.
10. Козак О.Н., «Зимние игры для больших и маленьких», Санкт-Петербург «Союз» 1999 г.
11. Саулина Т. Ф. Знакомим дошкольников с правилами дорожного движения (3-7 лет).
12. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.
13. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года).
14. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет).
15. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет).
16. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет).
17. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет.
18. Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.

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

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

#### ***2-я младшая группа***

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

#### ***Средняя группа***

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

#### ***Старшая группа***

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

#### ***Подготовительная группа***

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

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

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

#### ***2.4.1. Основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию***

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

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

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

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

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

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

*(Приложения 3: Двигательные режимы детей младшего и дошкольного возраста; Приложение 4: План проведения досуговых мероприятий и праздников)*

#### **2.4.3. Средства реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников**

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

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

*(см. Приложение 6: Список спортивного оборудования и инвентаря)*

#### **2.4.4. Методы реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников**

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

| №<br>п/<br>п | Наименование методов | Описание методов |
|--------------|----------------------|------------------|
|--------------|----------------------|------------------|

|    |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | <b>Наглядные методы:</b>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- способствуют формированию знаний и ощущений, касающихся движения, чувственного восприятия и развития способности к сенсорике;</li> <li>- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);</li> <li>- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);</li> <li>- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2. | <b>Вербальные методы (словесные):</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- 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.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 3. | <b>Практические методы:</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- призваны обеспечить проверку двигательных действий дошкольника, правильность его восприятий и моторных ощущений;</li> <li>- применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений;</li> <li>- закрепления двигательных навыков и развитие физических качеств в изменяющихся условиях;</li> <li>- 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.</li> </ul> |
| 4. | <b>Информационно-рецептивный метод:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- предъявление информации, организация действий ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагогов или детей, чтение).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|    |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                               |
|----|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5. | <b>Репродуктивный метод:</b>                     | - создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца воспитателя, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель). |
| 6. | <b>Метод проблемного изложения:</b>              | - постановка проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений.                                                                                                                                                  |
| 7. | <b>Эвристический метод (частично-поисковый):</b> | - проблемная задача делится на части – проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях).                                                                                                        |
| 8. | <b>Исследовательский метод:</b>                  | - составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование).                                                                                                 |

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

## 2.5. Взаимодействие педагогов

Одним из немаловажных факторов, влияющих на эффективность физического развития детей, является взаимодействие всех участников образовательного процесса – администрации ДОО, инструктора по физической культуре, воспитателей, педагога – психолога, музыкальных руководителей, родителей (см. Приложение 6: «План работы со специалистами ДО»)

### **Взаимодействие с администрацией ДОО.**

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

### **Взаимодействие с медицинским персоналом**

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

### **Взаимодействие с воспитателями**

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

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

### **Взаимодействие с музыкальным руководителем**

Музыка является одним из средств физического воспитания. Она положительно воздействует на эмоции детей, создает хорошее настроение, помогает активизировать умственную деятельность, способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от подсчета, привлекает внимание к 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 неврозами и другими нервно-психическими расстройствами.

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

### ***Взаимодействие с младшим воспитателем***

Способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований при организации работы по физическому развитию дошкольников. (см. Приложение 6: План работы на 2024-2025 учебный год)

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

Коррекционно-развивающая работа и\или инклюзивное образование в ДОО 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.

Коррекционно-развивающая работа 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. Коррекционно-развивающую работу в ДОО осуществляют логопед, учитель – бурятолог и другие педагоги (воспитатели, инструктор по физической культуре, и т.д.).

Реализация коррекционно-развивающей работы с обучающимися с ОВЗ и детьми – инвалидами, осуществляется в соответствии с Федеральной адаптированной образовательной программой ДОО. Коррекционно-развивающая работа 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 дефицитарных функций, не поддающихся коррекции, в том числе с использованием ассистивных технологий.

### ***2.6.1 Специфические принципы и подходы к формированию АООП ДОО для обучающихся с ЗПР:***

1. Принцип социально-адаптирующей направленности образования: коррекция и компенсация недостатков развития рассматриваются в образовательном процессе не как самоцель, а как средство наиболее полной реализации потенциальных возможностей ребенка с ЗПР и обеспечения его самостоятельности в дальнейшей социальной жизни.

2. Этиопатогенетический принцип: для правильного построения коррекционной работы с ребенком необходимо знать этиологию (причины) и патогенез (механизмы) нарушения. У обучающихся с ЗПР, особенно в дошкольном возрасте, при различной локализации нарушений возможна сходная симптоматика. Причины и механизмы, обуславливающие недостатки

познавательного и речевого развития различны, соответственно, методы и содержание коррекционной работы должны отличаться.

3. Принцип системного подхода к диагностике и коррекции нарушений: для построения коррекционной работы необходимо разобраться в структуре дефекта, определить иерархию нарушений. Следует различать внутрисистемные нарушения, связанные с первичным дефектом, и межсистемные, обусловленные взаимным влиянием нарушенных и сохранных функций. Эффективность коррекционной работы во многом будет определяться реализацией принципа системного подхода, направленного на речевое и когнитивное развитие ребенка с ЗПР.

4. Принцип комплексного подхода к диагностике и коррекции нарушений: психолого-педагогическая диагностика является важнейшим структурным компонентом педагогического процесса. В ходе комплексного обследования ребенка с ЗПР, в котором участвуют различные специалисты психолого-медико-педагогической комиссии (далее - ПМПК), собираются достоверные сведения о ребенке и формулируется заключение, квалифицирующее состояние ребенка и характер имеющихся недостатков в его развитии. Не менее важна для квалифицированной коррекции углубленная диагностика в условиях ДОСилами разных специалистов. Комплексный подход в коррекционной работе означает, что она будет эффективной только в том случае, если осуществляется в комплексе, включающем лечение, педагогическую и психологическую коррекцию. Это предполагает взаимодействие в педагогическом процессе разных специалистов: учителей-дефектологов, педагогов-психологов, специально подготовленных воспитателей, музыкальных и физкультурных руководителей, а также сетевое взаимодействие с медицинскими учреждениями.

5. Принцип опоры на закономерности онтогенетического развития: коррекционная психолого-педагогическая работа с ребенком с ЗПР строится по принципу "замещающего онтогенеза". При реализации названного принципа следует учитывать положение о соотношении функциональности и стадийности детского развития. Функциональное развитие происходит в пределах одного периода и касается изменений некоторых психических свойств и овладения отдельными способами действий, представлениями и знаниями. Стадийное, возрастное развитие заключается в глобальных изменениях детской личности, в перестройке детского сознания, что связано с овладением новым видом деятельности, развитием речи и коммуникации. За счет этого обеспечивается переход на следующий, новый этап развития. Обучающиеся с ЗПР находятся на разных ступенях развития речи, сенсорно-перцептивной и мыслительной деятельности, у них в разной степени сформированы пространственно-временные представления, они неодинаково подготовлены к счету, чтению, письму, обладают различным запасом знаний об окружающем мире. Поэтому программы образовательной и коррекционной работы с одной стороны опираются на возрастные нормативы развития, а с другой - выстраиваются как уровневые программы, ориентирующиеся на исходный уровень развития познавательной деятельности, речи, деятельности обучающихся с ЗПР.

6. Принцип единства в реализации коррекционных, профилактических и развивающих задач: не позволяет ограничиваться лишь преодолением актуальных на сегодняшний день трудностей и требует построения ближайшего прогноза развития ребенка с ЗПР и создания благоприятных условий для наиболее полной реализации его потенциальных возможностей.

7. Принцип реализации деятельностного подхода в обучении и воспитании: предполагает организацию обучения и воспитания с опорой на ведущую деятельность возраста. Коррекционный образовательный процесс организуется на наглядно-действенной основе. Обучающихся с ЗПР обучают использованию различных алгоритмов (картинно-графических планов, технологических карт).

8. Принцип необходимости специального педагогического руководства: познавательная деятельность ребенка с ЗПР имеет качественное своеобразие формирования и протекания,

отличается особым содержанием и поэтому нуждается в особой организации и способах ее реализации. Только специально подготовленный педагог, зная закономерности, особенности развития и познавательные возможности ребенка, с одной стороны, и возможные пути, и способы коррекционной и компенсирующей помощи ему - с другой, может организовать процесс образовательной деятельности и управлять им. При разработке Программы учитывается, что приобретение дошкольниками с ЗПР социального и познавательного опыта осуществляется как в процессе самостоятельной деятельности ребенка, так и под руководством педагогических работников в процессе коррекционно-развивающей работы.

9. Принцип вариативности коррекционно-развивающего образования: образовательное содержание предлагается ребенку с ЗПР через разные виды деятельности с учетом зон его актуального и ближайшего развития, что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей дошкольника.

10. Принцип инвариантности ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы: Стандарт и Программа задают инвариантные ценности и ориентиры, с учетом которых Организация должна разработать свою адаптированную образовательную программу. При этом за Организацией остается право выбора способов их достижения, выбора образовательных программ, учитывающих разнородность состава групп, обучающихся с ЗПР, их психофизических особенностей, запросов родителей (законных представителей).

## ***2.6.2 Планируемые результаты.***

В соответствии со Стандартом специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка с ОВЗ к концу дошкольного образования.

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка с ОВЗ. Они представлены в виде изложения возможных достижений, обучающихся на разных возрастных этапах дошкольного детства.

### ***Целевые ориентиры реализации Программы для обучающихся с ЗПР.***

Освоение обучающимися с ЗПР основного содержания АООП ДО, реализуемой в образовательной организации, возможно при условии своевременно начатой коррекционной работы. Однако полиморфность нарушений при ЗПР, индивидуально-типологические особенности обучающихся предполагают значительный разброс вариантов их развития.

Особенности образовательной и коррекционно-развивающей работы с детьми с ЗПР состоят в необходимости индивидуально-дифференцированного подхода, снижения темпа обучения, структурной простоты содержания занятий, циклического возврата к уже изученному материалу и обогащения его новым содержанием, определения целевых ориентиров для каждого этапа образовательной деятельности с учетом возможностей конкретной группы и каждого ребенка. В связи с этим, рабочие программы педагогических работников в одинаковых возрастных группах могут существенно различаться.

*Целевые ориентиры освоения Программы детьми **второго года жизни**, отстающими в психомоторном и речевом развитии:*

- проявляет двигательную активность, но техническая сторона основных движений страдает, часто требуется поддержка педагогического работника, отмечается общая моторная неловкость, изменяет позу, сидит, ползает, ходит самостоятельно, но не всегда сохраняет равновесие, выполняет знакомые движения по просьбе и подражанию педагогическому работнику, поворачивается к источнику звука.

*Целевые ориентиры освоения Программы детьми **третьего года** жизни, отстающими в психомоторном и речевом развитии:*

- с удовольствием двигается - ходит, бегает в разных направлениях, стремится осваивать различные виды движения (подпрыгивает, лазает, перешагивает); способен подражать движениям педагогических работников в плане общей и мелкой моторики; осваивает координированные движения рук при выполнении простых действий с игрушками (кубиками, пирамидкой).

*Целевые ориентиры освоения Программы детьми дошкольного возраста с ЗПР к **5 годам**:*

- Физическое развитие: ребенок осваивает все основные движения, хотя их техническая сторона требует совершенствования. Практически ориентируется и перемещается в пространстве. Выполняет физические упражнения по показу в сочетании со словесной инструкцией инструктора по физической культуре (воспитателя). Принимает активное участие в подвижных играх с правилами. Осваивает координированные движения рук при выполнении действий с конструктором, крупной мозаикой, предметами одежды и обуви.

*Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы детьми с ЗПР к **7-8 годам**:*

- Физическое развитие: у ребенка развита крупная и мелкая моторика, движения рук достаточно координированы, рука подготовлена к письму, подвижен, владеет основными движениями, их техникой, может контролировать свои движения и управлять ими, достаточно развита моторная память, запоминает и воспроизводит последовательность движений, обладает физическими качествами (сила, выносливость, гибкость и другое), развита способность к пространственной организации движений, слухо-зрительно-моторной координации и чувству ритма, проявляет способность к выразительным движениям, импровизациям.
- здороваться при встрече со знакомыми педагогическим работником и другими детьми, прощаться при расставании, пользуясь при этом невербальными и вербальными средствами общения; знать и выполнять некоторые упражнения из комплекса утренней зарядки или разминки в течение дня; самостоятельно участвовать в знакомых подвижных и музыкальных играх.

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития обучающихся, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:

1. педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;
2. карты развития ребенка с ОВЗ;
3. различные шкалы индивидуального развития ребенка с ОВЗ.

**2.6.4 В соответствии со Стандартом дошкольного образования и принципами Программы оценка качества образовательной деятельности по Программе:**

1. поддерживает ценности развития и позитивной социализации ребенка раннего и дошкольного возраста с ОВЗ;

2. учитывает факт разнообразия путей развития ребенка с ОВЗ в условиях современного общества;
3. ориентирует систему дошкольного образования на поддержку вариативных организационных форм дошкольного образования для обучающихся с ОВЗ;
4. обеспечивает выбор методов и инструментов оценивания для семьи, образовательной организации и для педагогических работников ДО в соответствии:
  - разнообразия вариантов развития обучающихся с ОВЗ в дошкольном детстве;
  - разнообразия вариантов образовательной и коррекционно-реабилитационной среды;
  - разнообразия местных условий в разных регионах и муниципальных образованиях Российской Федерации;
5. представляет собой основу для развивающего управления программами дошкольного образования для обучающихся с ОВЗ на уровне ДО, учредителя, региона, страны, обеспечивая тем самым качество основных образовательных программ дошкольного образования в разных условиях их реализации в масштабах всей страны.

*Программой предусмотрены следующие уровни системы оценки качества:*

- диагностика развития ребенка раннего и дошкольного возраста с ОВЗ, используемая как профессиональный инструмент педагогического работника с целью получения обратной связи от собственных педагогических действий и планирования дальнейшей индивидуальной работы с детьми с ОВЗ по Программе;
- внутренняя оценка, самооценка ДО;
- внешняя оценка ДО, в том числе независимая профессиональная и общественная оценка.

*На уровне образовательной организации система оценки качества реализации Программы решает задачи:*

1. повышения качества реализации программы дошкольного образования;
2. реализации требований Стандарта к структуре, условиям и целевым ориентирам основной образовательной программы дошкольной организации;
3. обеспечения объективной экспертизы деятельности ДО в процессе оценки качества адаптированной программы дошкольного образования обучающихся с ОВЗ;
4. задания ориентиров педагогическим работникам в их профессиональной деятельности и перспектив развития самой ДО;
5. создания оснований преемственности между дошкольным и начальным общим образованием обучающихся с ОВЗ.

### **2.6.5 Содержательный раздел программы**

Описание образовательной деятельности обучающихся с ЗПР в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в ОО «Физическое развитие».

Реализация Программы обеспечивается на основе вариативных форм, способов, методов и средств, представленных в образовательных программах, методических пособиях, соответствующих принципам и целям Стандарта и выбираемых педагогом с учетом многообразия конкретных социокультурных, географических, климатических условий реализации Программы, возраста обучающихся с ЗПР, особенностей и интересов обучающихся, запросов родителей (законных представителей).

***Образовательная деятельность с детьми раннего возраста с задержкой психомоторного и речевого развития.***

Физическое развитие. Основными задачами образовательной деятельности во взаимосвязи с коррекционной работой являются:

- укрепление здоровья обучающихся, становление ценностей здорового образа жизни;
- развитие различных видов двигательной активности;
- совершенствование психомоторики, общей и мелкой моторики;
- формирование навыков безопасного поведения.

В сфере развития различных видов двигательной активности организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием - как внутри помещений ДО, так и на внешней ее территории (горки, качели) для удовлетворения естественной потребности обучающихся в движении, для развития ловкости, силы, координации.

Важно целенаправленно развивать праксис позы при имитации отдельных движений педагогического работника (присесть, встать, поднять руки вверх). Нормализовать тонус мелких мышц; развивать моторику рук; совершенствовать хватательные движения, учить захватывать большие предметы двумя руками, а маленькие - одной рукой, закреплять различные способы хватания: кулаком, щепотью, подводить к "пинцетному" захвату мелких предметов. При выполнении соотносящих действий в дидактических играх развивать точность движений рук, глазомер, согласованность движений обеих рук, зрительно-моторную координацию.

Развивают динамический праксис: учат выполнять серию движений по подражанию (в плане общей и мелкой моторики). Важно развивать навыки застегивания (пуговиц, кнопок, липучек) и действий со шнуровками. Учить элементарным выразительным движениям руками в пальчиковых играх - драматизациях. Упражнять в выполнении действий с предметами, ориентируясь на показ и словесную инструкцию.

Проводить подвижные игры, способствуя получению детьми радости от двигательной активности, развивать ловкость, координацию движений, правильную осанку.

В сфере формирования навыков безопасного поведения важно создать в ДО безопасной среды, а также предостерегать обучающихся от поступков, угрожающих их жизни и здоровью. Требования безопасности не должны реализовываться за счет подавления детской активности и препятствования деятельному познанию окружающего мира.

### ***Содержание образовательной деятельности с детьми дошкольного возраста с ЗПР:***

В соответствии со Стандартом физическое развитие включает приобретение опыта в двигательной деятельности, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; движений, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьбы, бега, мягких прыжков, поворотов в обе стороны). Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

Цели, задачи и содержание представлены двумя разделами:

1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
2. Физическая культура.

### ***Задачи раздела 1 "Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни":***

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся: в том числе обеспечение их эмоционального благополучия; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления; создание условий, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы и других систем организма;
- воспитание культурно-гигиенических навыков: создание условий для адаптации обучающихся к двигательному режиму; содействие формированию культурно-гигиенических навыков и полезных привычек;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: ценностей здорового образа жизни, относящихся к общей культуре личности; создание условий для овладения детьми элементарными нормами и правилами питания, закаливания.

***Задачи, актуальные для работы с детьми с ЗПР:***

- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка независимо от психофизиологических и других особенностей (в том числе, ограниченных возможностей здоровья);
- оказание помощи родителям (законным представителям) в охране и укреплении физического и психического здоровья их обучающихся.

***Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет):***

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. Осваивает движения, связанные с укреплением здоровья, следуя демонстрации и инструкциям педагогического работника. С интересом осваивает приемы здоровьесбережения. Различает, что значит быть здоровым или нездоровым. Сообщает о своем недомогании педагогическому работнику. Отсутствуют признаки частой заболеваемости.
2. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Испытывает потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни: просится в туалет, самостоятельно правильно выполняет процессы умывания, мытья рук; замечает беспорядок в одежде, устраняет его с небольшой помощью педагогического работника. Старается правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой.
3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Имеет представления о том, что утренний зарядка, подвижные игры, физические упражнения, прогулки, соблюдение правил гигиены важны для здоровья человека, что с помощью сна восстанавливаются силы. Имеет представления о полезной и вредной пище. Умеет различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши). Имеет представления о том, как их беречь и ухаживать за ними.

***Средняя группа (от 4 до 5 лет):***

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. Осваивает разучиваемые движения, их элементы как на основе демонстрации, так и на основе словесной инструкции, понимает указания педагогического работника. Обращается за помощью к педагогическим работникам при заболевании, травме. Отсутствуют признаки частой заболеваемости.
2. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Правильно выполняет процессы умывания, мытья рук с мылом. Пользуется расческой, носовым платком, пользуется столовыми приборами, салфеткой, хорошо пережевывает пищу, ест бесшумно. Действия могут требовать небольшой коррекции и напоминания со стороны педагогического работника.

3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Знаком с понятиями "здоровье", "болезнь". Имеет представление о составляющих здорового образа жизни: о питании, закаливании, необходимости соблюдения гигиенических процедур. Знает о частях тела и об органах чувств человека, о пользе утренней зарядки и физических упражнений, прогулок, о витаминах, об оказании элементарной помощи при ушибах и травме.

*Старшая группа (от 5 до 6 лет):*

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. Легко выполняет и осваивает технику разучиваемых движений, их элементов. Отсутствуют признаки частой заболеваемости. Может привлечь внимание педагогического работника в случае плохого самочувствия, недомогания.

2. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Самостоятельно и правильно выполняет процессы умывания, мытья рук, помогает в осуществлении этих процессов другим детям. Следит за своим внешним видом и внешним видом других обучающихся. Помогает педагогическому работнику в организации процесса питания. Самостоятельно одевается и раздевается, помогает в этом другим детям. Элементарно ухаживает за вещами личного пользования и игрушками, проявляя самостоятельность.

3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Знаком с понятиями "здоровье", "болезнь", может дать их толкование в доступном возрастным возможностям объеме. Имеет представление о составляющих ЗОЖ: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены. Знает о пользе утренней гимнастики и физических упражнений.

*Подготовительная группа (7-й-8-й год жизни):*

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. Развитые физические качества проявляются в разнообразных видах двигательной деятельности. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих демонстрировать физические качества в соответствии с полом (быстроту, силу, ловкость, гибкость и красоту исполнения).

2. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Самостоятельно правильно выполняет процессы умывания, мытья рук, помогает в осуществлении этих процессов другим детям. Следит за своим внешним видом и внешним видом других обучающихся. Помогает педагогическому работнику в организации процесса питания. Самостоятельно одевается и раздевается, помогает в этом другим детям. Элементарно ухаживает за вещами личного пользования и игрушками, проявляя самостоятельность.

3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Знаком с понятиями "здоровье", "болезнь", может их трактовать. Имеет представление о составляющих ЗОЖ: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены, режима дня, регламента просмотра телепередач, компьютерных игр. Знает о пользе утренней гимнастики и физических упражнений. Знает о факторах вреда и пользы для здоровья.

***Задачи раздела 2 «Физическая культура»:***

- развитие двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, координации): организация видов деятельности, способствующих гармоничному физическому развитию обучающихся; поддержание инициативы обучающихся в двигательной деятельности;

- совершенствование умений и навыков в основных видах движений и двигательных качеств: формирование правильной осанки; воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;
- развитие у обучающихся потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании: формирование готовности и интереса к участию в подвижных играх и соревнованиях; формирование мотивационно-потребностного компонента физической культуры. Создание условий для обеспечения потребности обучающихся в двигательной активности.

### ***Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет):***

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации). Двигательные качества соответствуют возрастным нормативам, характеризуются хорошими показателями. Может самостоятельно регулировать свою двигательную активность, проявляя произвольность некоторых двигательных действий. Способен к регуляции тонуса мускулатуры на основе контрастных ощущений ("сосулька зимой" - мышцы напряжены, "сосулька весной" - мышцы расслабляются).

2. Накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся (овладение основными движениями). Техника основных движений: ходьбы, бега, ползания и лазанья, прыжков соответствует возрастным нормативам. Выполняет традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево). Ребенок может сохранять правильную осанку в различных положениях по напоминанию педагогического работника, удерживает ее непродолжительно. При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое. Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе. Легко находит свое место при совместных построениях и в играх. Может выполнять двигательные задания в коллективе. Умеет строиться в колонну, шеренгу, круг, находит свое место при построениях, согласовывает совместные действия. Может сохранять равновесие с открытыми глазами в различных положениях (сидя, стоя и в движении). Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх. Соблюдает элементарные и более сложные правила в играх, меняет вид движения в соответствии с поставленной задачей. Согласовывает движения, ориентируется в пространстве. Ходит и бегает свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя координацию движений рук и ног. С желанием катается на трехколесном велосипеде.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Двигается активно, естественно, не напряженно. Участвует в совместных подвижных играх и упражнениях, старается соблюдать правила. Интересуется способами выполнения двигательных упражнений, старательно их повторяет. Пользуется физкультурным оборудованием. Стремится к самостоятельности в применении опыта двигательной деятельности. Быстро осваивает новые движения. От двигательной деятельности получает удовольствие. Объем двигательной активности соответствует возрастным нормам.

### ***Средняя группа (от 4 до 5 лет):***

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации). Развитие движений соответствует возрастной норме; движения хорошо координированы и

энергичны; выполняются ловко, выразительно, красиво. Показатели тестирования показывают высокий возрастной уровень развития и физических качеств.

2. Накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся (овладение основными движениями). Умения и навыки в основных движениях соответствуют возрастным возможностям. Доступны традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево). Доступно освоение главных элементов техники: в беге - активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках - энергичного толчка и маха руками вперед-вверх; в метании - исходного положения, замаха; в лазании - чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. Ползание разными способами: пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек. Выполняет прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе-ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5-10 см; прыжки в длину с места; вверх с места на высоту 15-20 см). Сохраняет равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. Соблюдает правила в подвижных играх. Соблюдает правила, согласовывает движения, ориентируется в пространстве. Развито умение ходить и бегать разными видами бега свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя координацию движений рук и ног. Сформировано умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Сохраняет правильную осанку самостоятельно в положениях сидя и стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Новые движения осваивает быстро. Соблюдает технику выполнения ходьбы, бега, лазанья и ползанья. Правильно выполняет хват перекладины во время лазанья. Энергично отталкивает мяч при катании и бросании; ловит мяч двумя руками одновременно. Энергично отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; на двух ногах и поочередно на одной ноге; принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см. В играх выполняет сложные правила, меняет движения. Сформированы навыки доступных спортивных упражнений: катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипедах: по прямой, по кругу, "змейкой", с поворотами.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Активно участвует в совместных играх и физических упражнениях. Выполняет правила в подвижных играх, реагирует на сигналы и команды. Развит интерес, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений и подвижных игр, при этом переживает положительные эмоции. Пользуется физкультурным инвентарем и оборудованием в свободное время. Сформировано желание овладевать навыками доступных спортивных упражнений. Объем двигательной активности соответствует возрастным нормам.

#### ***Старшая группа (от 5 до 6 лет):***

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации). Развитые физические качества проявляются в разнообразных видах двигательной деятельности.

Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих демонстрировать физические качества в соответствии с полом (быстроту, силу, ловкость, гибкость и красоту исполнения). Проявляется соотношение некоторых физических упражнений с полоролевым поведением (силовые упражнения - у мальчиков, гибкость - у девочек). Показатели тестирования показывают высокий возрастной уровень развития физических качеств.

2. Накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся (овладение основными движениями). Техника основных движений соответствует возрастной норме. Осознанно и технично выполняет физические упражнения, соблюдает правильное положение тела. Выполняет четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Способен выполнить общеразвивающие упражнения с различными предметами, тренажерами. Доступны энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. Бег на носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Выполняет разные виды прыжков: в длину, ширину, высоту, глубину, соблюдая возрастные нормативы. Прыгает через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Выполняет разнообразные движения с мячами: прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами, бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками, отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5-9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40-50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Участвует в подвижных играх с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием, играх-эстафетах. Участвует в спортивных играх: в городках, баскетболе по упрощенным правилам. В футболе доступно отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг ног. Двигательный опыт обогащается в самостоятельной деятельности: свободно и вариативно использует основные движения, переносит в разные виды игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Ребенок проявляет стремление к двигательной активности. Получает удовольствие от физических упражнений и подвижных игр. Хорошо развиты самостоятельность, выразительность и грациозность движений. Умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры и разнообразные упражнения. Испытывает радость в процессе двигательной деятельности; активен в освоении новых упражнений; замечает успехи и ошибки в технике выполнения упражнений; может анализировать выполнение отдельных правил в подвижных играх; сочувствует спортивным поражениям и радуется победам. Вариативно использует основные движения, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности, действует активно и быстро в соревнованиях с другими детьми. Помогает педагогическим работникам готовить и убирать физкультурный инвентарь. Проявляет интерес к различным видам спорта, к событиям спортивной жизни страны. Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности. Объем двигательной активности на высоком уровне.

***Подготовительная группа (7-й-8-й год жизни):***

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации). Хорошо развиты сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость в соответствии с возрастом. Движения хорошо координированы. Стремится проявить хорошие физические качества при выполнении движений, в том числе в подвижных играх. Высокие результаты при выполнении тестовых заданий.

2. Накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся (овладение основными движениями). Самостоятельно, быстро и организованно выполняет построение и перестроение во время движения. Доступны: четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными и разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног; упражнения в парах и подгруппах. Выполняет их точно, выразительно, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями, с различными предметами. Соблюдает требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге - энергичная работа рук; в прыжках - группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании - энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании - ритмичность при подъеме и спуске. Освоены разные виды и способы ходьбы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Сохраняет динамическое и статическое равновесия в сложных условиях: в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок; перешагивая предметы; выполняя повороты кругом, перепрыгивание ленты, подпрыгивая. Может: стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх; кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. В беге сохраняет скорость и заданный темп, направление, равновесие. Доступен бег: через препятствия - высотой 10-15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения). Сочетает бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Ритмично выполняет прыжки, может мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Доступны: подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом, смещая ноги вправо - влево, сериями с продвижением вперед, перепрыгиванием линии, веревки, продвижением боком. Выполняет прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170-180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см); прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами; прыжки через большой обруч как через скакалку. Освоены разные виды метания, может отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами: метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс) разными способами. В лазании освоено: энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд; быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестницам; по канату (шесту) способом "в три приема". Может организовать знакомые подвижные игры с подгруппой обучающихся, игры-эстафеты, спортивные игры: городки: выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит; баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении, вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы; футбол: знает способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр; настольный теннис, бадминтон: умеет правильно держать ракетку, ударять по

волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола; хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота. Может контролировать свои действия в соответствии с правилами. В ходьбе на лыжах осваивает: скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойках. Может кататься на коньках: сохранять равновесие, "стойку конькобежца" во время движения, выполнять скольжение и повороты. Умеет кататься на самокате: отталкиваться одной ногой; плавать: скользить в воде на груди и спине, погружаться в воду; кататься на велосипеде: по прямой, по кругу, "змейкой", умение тормозить; кататься на санках; скользить по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Управляет движениями осознанно.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Сформирована потребность в ежедневной двигательной деятельности. Любит и может двигаться самостоятельно и с другими детьми, придумывает варианты игр и комбинирует движения, проявляет творческие способности. Участвует в разнообразных подвижных играх, в том числе спортивных, показывая высокие результаты. Активно осваивает спортивные упражнения и результативно участвует в соревнованиях. Объективно оценивает свои движения, замечает ошибки в выполнении, как собственные, так и других детей. Может анализировать выполнение правил в подвижных играх и изменять их в сторону совершенствования. Сопереживает спортивные успехи и поражения. Может самостоятельно готовить и убирать физкультурный инвентарь. Развита интерес к физической культуре, к различным видам спорта и событиям спортивной жизни страны. Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности.

***К концу дошкольного возраста обучающиеся могут научиться:***

- выполнять по речевой инструкции ряд последовательных движений без предметов и с предметами;
- попадать в цель с расстояния 5 метров;
- бросать и ловить мяч;
- находить свое место в шеренге по сигналу;
- ходить на носках, на пятках и внутренних сводах стоп;
- согласовывать темп ходьбы со звуковыми сигналами;
- перестраиваться в колонну и парами, в соответствии со звуковыми сигналами;
- ходить по наклонной гимнастической доске;
- лазить вверх и вниз по гимнастической стенке, перелезать на соседний пролет стенки;
- ездить на велосипеде (трех или двухколесном);
- ходить и бегать с изменением направления - змейкой, по диагонали;
- прыгать на двух ногах и на одной ноге;
- знать и выполнять комплекс упражнений утренней зарядки, для разминки в течение дня;
- самостоятельно участвовать в знакомой подвижной игре;
- выполнять комплекс разминочных и подготовительных движений;
- соблюдать правила гигиены в повседневной жизни.

***Формирование представлений о здоровом образе жизни.***

Основными задачами образовательной деятельности с детьми от 6-ти до 7 (8-ми) лет являются:

- формировать у обучающихся представление о человеке как о целостном разумном существе, у которого есть душа, тело, мысли, чувства;
- уточнить представления каждого ребенка о своей внешности, половой принадлежности и основных отличительных чертах внешнего строения;
- воспитывать у обучающихся потребность в выполнении гигиенических навыков;
- обращать внимание обучающихся на приятные ощущения от наличия чистых рук, волос, тела, белья, одежды;
- закрепить представление обучающихся о режиме дня, необходимости и полезности его соблюдения;
- обучать обучающихся приемам самомассажа и укрепления здоровья через воздействие на биологически активные точки своего организма;
- познакомить обучающихся с ролью подвижных игр и специальных упражнений для снятия усталости, и напряжения;
- познакомить обучающихся со значением солнца, света, чистого воздуха и воды и их влиянием на жизнь и здоровье человека;
- познакомить обучающихся с месторасположением и основным назначением позвоночника в жизни человека, обучать правилам соблюдения правильной осанки и приемам расслабления позвоночника в позиции лежа и сидя;
- познакомить обучающихся с приемами правильного дыхания и с элементарными дыхательными упражнениями;
- познакомить обучающихся с правилами ухода за своими зубами, со связью здорового полноценного питания со здоровыми зубами и деснами, с основами рационального питания.

***К концу дошкольного возраста обучающиеся могут научиться:***

- выполнять основные гигиенические навыки;
- владеть навыками повседневного ухода за своими зубами (чистить утром и вечером, полоскать после еды);
- выполнять комплекс утренней зарядки;
- показывать месторасположение позвоночника и сердца;
- выполнять элементарные дыхательные упражнения под контролем педагогического работника;
- перечислить по просьбе педагогического работника полезные продукты для здоровья человека;
- иметь элементарные представления о роли солнца, света, чистого воздуха и воды для жизни и здоровья человека;
- выполнять 3-4 упражнения для снятия напряжения с глаз;
- использовать приемы самомассажа пальцев рук, кистей и стоп;
- перечислить правила безопасного поведения дома и на улице;
- иметь представление о необходимости заботливого и внимательного отношения к своему здоровью.

***Задачи коррекционно-развивающей работы в образовательной области "Физическое развитие":***

- коррекция недостатков и развитие ручной моторики;
- нормализация мышечного тонуса пальцев и кистей рук;
- развитие техники тонких движений;
- коррекция недостатков и развитие артикуляционной моторики;

- коррекция недостатков и развитие психомоторных функций;
- пространственной организации движений;
- моторной памяти;
- слухо-зрительно-моторной и реципрокной координации движений;
- произвольной регуляции движений.

| Разделы                                                                             | Задачи и педагогические условия реализации программы коррекционной работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Коррекционная направленность в работе по формированию начальных представлений о ЗОЖ | <p>1) знакомить обучающихся на доступном их восприятию уровне с условиями, необходимыми для нормального роста тела, позвоночника и правильной осанки, и средствами физического развития и предупреждения его нарушений (занятия на различном игровом оборудовании - для ног, рук, туловища);</p> <p>2) систематически проводить игровые закаливающие процедуры с использованием полифункционального оборудования (сенсорные тропы, сухие бассейны), направленные на улучшение венозного оттока и работы сердца, улучшение тактильной чувствительности тела, подвижности суставов, связок и сухожилий, преодоление нервно-психической возбудимости обучающихся, расслабление гипертонуса мышц;</p> <p>3) осуществлять контроль и регуляцию двигательной активности обучающихся; создавать условия для нормализации их двигательной активности: привлекать к активным упражнениям и играм пассивных обучающихся (включать их в совместные игры, в выполнение хозяйственно-бытовых поручений) и к более спокойным видам деятельности расторможенных дошкольников, деликатно ограничивать их повышенную подвижность;</p> <p>4) проводить упражнения, направленные на регуляцию тонуса мускулатуры, развивая у обучающихся самостоятельный контроль за работой различных мышечных групп на основе контрастных ощущений ("сосулька зимой" - мышцы напряжены, "сосулька весной" - мышцы расслабляются); использовать упражнения по нормализации мышечного тонуса, приёмы релаксации;</p> <p>5) проводить специальные игры и упражнения, стимулирующие формирование пяточно-пальцевого переката (ходьба по следам, разной поверхности - песку, мату; захват ступнями, пальцами ног предметов);</p> <p>6) учитывать при отборе содержания предлагаемых упражнений необходимость достижения тонизирующего и тренирующего эффекта в ходе выполнения двигательных упражнений (нагрузка должна не только соответствовать возможностям обучающихся, но и несколько превышать их);</p> <p>7) внимательно и осторожно подходить к отбору содержания физкультурных занятий, упражнений, игр для обучающихся, имеющих низкие функциональные показатели деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушения зрения, особенности нервно-психической деятельности (повышенная</p> |

|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                              | <p>утомляемость, чрезмерная подвижность или, наоборот, заторможенность);</p> <p>8) контролировать и регулировать уровень психофизической нагрузки (снижая интенсивность движений, частоту повторений, требования к качеству движений) в процессе коррекции недостатков моторного развития и развития разных видов детской деятельности, требующих активных движений (музыкально-ритмические занятия, хозяйственно-бытовые поручения);</p> <p>9) осуществлять дифференцированный подход к отбору содержания и средств физического воспитания с учетом возрастных физических и индивидуальных возможностей обучающихся;</p> <p>10) включать упражнения по нормализации деятельности опорно-двигательного аппарата, коррекции недостатков осанки, положения стоп; осуществлять профилактику и коррекцию плоскостопия у обучающихся;</p> <p>11) объяснять значение, формировать навыки и развивать потребность в выполнении утренней гимнастики, закаливающих процедур (при участии педагогического работника);</p> <p>12) учить обучающихся элементарно рассказывать о своем самочувствии, объяснять, что болит;</p> <p>13) развивать правильное физиологическое дыхание: навыки глубокого, ритмического дыхания с углубленным, но спокойным выдохом; правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах;</p> <p>14) проводить игровые закаливающие процедуры с использованием полифункционального оборудования (сенсорные тропы и дорожки, сухие бассейны), направленные на улучшение венозного оттока и работы сердца, улучшение тактильной чувствительности тела, увеличение силы и тонуса мышц, подвижности суставов, связок и сухожилий, расслабление гипертонуса мышц;</p> <p>15) побуждать обучающихся рассказывать о своем здоровье, о возникающих ситуациях нездоровья;</p> <p>16) привлекать родителей (законных представителей) к организации двигательной активности обучающихся, к закреплению у обучающихся представлений и практического опыта по основам ЗОЖ.</p> |
| Коррекционная направленность в работе по физической культуре | <p>1) создавать условия для овладения и совершенствования техники основных движений: ходьбы, бега, ползания и лазанья, прыжков, бросания и ловли, включать их в режимные моменты и свободную деятельность обучающихся (например, предлагать детям игровые задания: "пройди между стульями", "попрыгай как зайка");</p> <p>2) использовать для развития основных движений, их техники и двигательных качеств разные формы организации двигательной деятельности: физкультурные занятия, физкультминутки</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>(динамические паузы); разминки и подвижные игры между занятиями, утреннюю гимнастику, "гимнастику" пробуждения после дневного сна, занятия ритмикой, подвижные игры на свежем воздухе;</p> <p>3) учить обучающихся выполнять физические упражнения в коллективе, развивать способность пространственной ориентировке в построениях, перестроениях;</p> <p>4) развивать двигательные навыки и умения реагировать на изменение положения тела во время перемещения по сложным конструкциям из полифункциональных мягких модулей (конструкции типа "Ромашка", "Островок", "Валуны");</p> <p>5) способствовать развитию координационных способностей путём введения сложно-координированных движений;</p> <p>6) совершенствование качественной стороны движений - ловкости, гибкости, силы, выносливости;</p> <p>7) развивать точность произвольных движений, учить обучающихся переключаться с одного движения на другое;</p> <p>8) учить обучающихся выполнять упражнения по словесной инструкции педагогических работников и давать словесный отчет о выполненном движении или последовательности из двух-четырех движений;</p> <p>9) воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах движений;</p> <p>10) формировать у обучающихся навыки контроля динамического и статического равновесия;</p> <p>11) учить обучающихся сохранять заданный темп во время ходьбы (быстрый, средний, медленный);</p> <p>12) закреплять навыки в разных видах бега: быть ведущим в колонне, при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;</p> <p>13) закреплять навыки в разных видах прыжков, развивать их технику: энергично отталкиваться и мягко приземляться с сохранением равновесия;</p> <p>14) учить координировать движения в играх с мячами разных размеров и с набивным мячом, взаимодействовать с партнером при ловле и бросках мяча;</p> <p>15) продолжать учить обучающихся самостоятельно организовывать подвижные игры, предлагать свои варианты игр, комбинации движений;</p> <p>16) учить запоминать и проговаривать правила подвижных игр, последовательность действий в эстафетах, играх со спортивными элементами;</p> <p>17) включать элементы игровой деятельности при закреплении двигательных навыков и развитии двигательных качеств: движение по сенсорным дорожкам и коврикам, погружение в сухой бассейн и перемещение в нем в соответствии со сценарием досугов и спортивных праздников;</p> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                  | <p>18) совершенствовать общую моторику, используя корректирующие упражнения для разных мышечных групп;</p> <p>19) стимулировать потребность обучающихся к точному управлению движениями в пространстве: в вертикальной, горизонтальной и сагиттальной плоскостях (чувство пространства);</p> <p>20) формировать у обучающихся навыки выполнения движений и действий с предметами по словесной инструкции и умение рассказать о выполненном задании с использованием вербальных средств;</p> <p>21) стимулировать положительный эмоциональный настрой обучающихся и желание самостоятельно заниматься с полифункциональными модулями, создавая из них различные высотные и туннельные конструкции;</p> <p>22) развивать слухо-зрительно-моторную координацию движений под музыку: побуждать двигаться в соответствии с темпом, ритмом, характером музыкального произведения);</p> <p>23) предлагать задания, направленные на формирование координации движений и слова, сопровождать выполнение упражнений доступным речевым материалом (обучающиеся могут одновременно выполнять движения и произносить речевой материал или один ребенок проговаривает, остальные выполняют или педагогический работник проговаривает, обучающиеся выполняют).</p>                           |
| Коррекция недостатков и развитие ручной моторики | <p>1) дифференцированно применять игры и упражнения для нормализации мышечного тонуса;</p> <p>2) развивать движения кистей рук по подражанию действиям педагогического работника; формировать дифференцированные движения кистями и пальцами рук: сгибание и разгибание, отведение в стороны пальцев; выполнять согласованные действия пальцами обеих рук.</p> <p>3) развивать умения удерживать позу пальцев и кистей рук; развивать умение сгибать и разгибать каждый палец на руке;</p> <p>4) тренировать активные движения кистей (вращения, похлопывания);</p> <p>5) развивать движения хватания, совершенствовать разные виды захвата крупных и мелких предметов разной формы;</p> <p>6) применять игровые упражнения для расслабления мышц пальцев и кистей рук при утомлении;</p> <p>7) развивать практические умения при выполнении орудийных и соотносящих предметных действий;</p> <p>8) развивать умения выполнять ритмичные движения руками под звучание музыкальных инструментов;</p> <p>9) развивать технику тонких движений в "пальчиковой гимнастике"; побуждать выполнять упражнения пальчиковой гимнастики с речевым сопровождением;</p> <p>10) формировать у обучающихся специфические действия пальцами рук в играх с мелкими предметами и игрушками</p> |

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | <p>разной фактуры: кручение, нанизывание, щелчки, вращение, формировать дифференцированные движения пальцев рук при нанизывании бус, пуговиц, колечек на шнурок в определенной последовательности, представленной на образце;</p> <p>11) развивать захват мелких или сыпучих материалов указательным типом хватания;</p> <p>12) учить обучающихся выкладывать мелкие предметы по заданным ориентирам: точкам, пунктирным линиям;</p> <p>13) развивать умения выполнять практические действия с водой: переливание воды из одной емкости в другую при использовании чашки, деревянной ложки, половника, воронки; пересыпать сыпучие материалы;</p> <p>14) учить выполнять определенные движения руками под звуковые и зрительные сигналы (если я подниму синий флажок - топни, а если красный-хлопни в ладоши; в дальнейшем значение сигналов изменяют);</p> <p>15) развивать динамический праксис, чередование позиций рук "кулак - ладонь", "камень - ножницы");</p> <p>16) учить обучающихся выполнению элементов самомассажа каждого пальца от ногтя к основанию;</p> <p>17) учить выполнять действия расстегивания и застегивания, используя различные виды застежек (липучки, кнопки, пуговицы).</p> <p>Совершенствовать базовые графомоторные навыки и умения:</p> <p>1) формировать базовые графические умения: проводить простые линии - дорожки в заданном направлении, точки, дуги, соединять элементы на нелинованном листе, а затем в тетрадях в крупную клетку с опорой на точки;</p> <p>2) развивать зрительно-моторную координацию при проведении различных линий по образцу: проводить непрерывную линию между двумя волнистыми и ломаными линиями, повторяя изгибы; проводить сплошные линии с переходами, не отрывая карандаш от листа;</p> <p>3) развивать точность движений, учить обводить по контуру различные предметы, используя трафареты, линейки, лекала;</p> <p>4) развивать графические умения и целостность восприятия при изображении предметов, дорисовывая недостающие части к предложенному образцу;</p> <p>5) развивать целостность восприятия и моторную ловкость рук при воспроизведении образца из заданных элементов;</p> <p>6) учить обучающихся заштриховывать штриховать контуры простых предметов в различных направлениях;</p> <p>7) развивать умения раскрашивать по контуру сюжетные рисунки цветными карандашами, с учетом индивидуальных предпочтений при выборе цвета.</p> |
| Коррекция недостатков и развитие артикуляционной моторики | <p>1) развивать моторный праксис органов артикуляции, зрительно-кинестетические ощущения для усиления перцепции артикуляционных укладов и движений;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      | <p>2) вырабатывать самоконтроль за положением органов артикуляции;</p> <p>3) формировать правильный артикуляционный уклад для всех групп звуков с помощью артикуляционной гимнастики;</p> <p>4) развивать статико-динамические ощущения, четкие артикуляционные кинестезии;</p> <p>5) формировать фонационное (речевое) дыхание при дифференциации вдоха и выдоха через нос и рот;</p> <p>6) развивать оральный праксис, мимическую моторику в упражнениях подражательного характера (яркое солнышко - плотно сомкнули веки, обида - надули щеки).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Коррекция недостатков и развитие психомоторной сферы | <p>Использование музыкально-ритмических упражнений, логопедической и фонетической ритмики:</p> <p>1) продолжать развивать и корригировать нарушения сенсорно-перцептивных и моторных компонентов деятельности (слухозрительно-моторную координацию, мышечную выносливость, способность перемещаться в пространстве на основе выбора объекта для движения по заданному признаку);</p> <p>2) способствовать развитию у обучающихся произвольной регуляции в ходе выполнения двигательных заданий;</p> <p>3) при совершенствовании и преодолении недостатков двигательного развития использовать разные сигналы (речевые и неречевые звуки; наглядность в соответствии с возможностями зрительного восприятия);</p> <p>4) развивать зрительное внимание и зрительное восприятие с опорой на двигательную активность;</p> <p>5) развивать слуховое восприятие, внимание, слухо-моторную и зрительно-моторную координации;</p> <p>6) формировать и закреплять двигательные навыки, образность и выразительность движений посредством упражнений психогимнастики, побуждать к выражению эмоциональных состояний с помощью пантомимики, жестов, к созданию игровых образов (дворник, повар...);</p> <p>7) развивать у обучающихся двигательную память, предлагая выполнять двигательные цепочки из четырех-шести действий; танцевальных движений;</p> <p>8) развивать у обучающихся навыки пространственной организации движений; совершенствовать умения и навыки одновременного выполнения детьми согласованных движений, а также навыки разноименных и разнонаправленных движений;</p> <p>9) учить обучающихся самостоятельно перестраиваться в звенья, передвигаться с опорой на ориентиры разного цвета, разной формы;</p> <p>10) формировать у обучающихся устойчивый навык к произвольному мышечному напряжению и расслаблению под музыку;</p> <p>11) закреплять у обучающихся умения анализировать свои движения, движения других детей, осуществлять элементарное</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>двигательное и словесное планирование действий в ходе двигательных упражнений;</p> <p>12) подчинять движения темпу и ритму речевых и неречевых сигналов и сочетать их выполнение с музыкальным сопровождением, речевым материалом;</p> <p>13) предлагать задания, направленные на формирование координации движений и слова, побуждать сопровождать выполнение упражнений доступным речевым материалом (обучающиеся могут одновременно выполнять движения и произносить речевой материал, или же один ребенок, или педагогический работник, проговаривает его, остальные выполняют);</p> <p>14) учить обучающихся отстукивать ритмы по слуховому образцу, затем соотносить ритмическую структуру с графическим образцом.</p> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### ***Физическое развитие.***

Физическое развитие тесно взаимосвязано со здоровьесберегающими технологиями и направлено на совершенствование функций формирующегося организма ребенка, развитие и коррекцию основных движений, разнообразных двигательных навыков, совершенствование тонкой ручной моторики и развитие зрительно-двигательной координации.

Физическое развитие пронизывает всю организацию жизни обучающихся в семье и дошкольной образовательной организации. Содержание занятий по физическому развитию включают в себя определенные задания и упражнения, игры и развлечения на воздухе, а также отдельные закалывающие процедуры, при проведении которых учитываются региональные и климатические условия.

Основной формой обучения обучающихся движениям в дошкольной образовательной организации признаны занятия, проводимые инструктором по физической культуре (или воспитателем). В тоже время значительное место в системе физического воспитания занимают подвижные игры, которые широко применяются и на занятиях учителя-дефектолога, на других занятиях (музыка, ритмика, театрализованная деятельность) и в ходе прогулок, проводимых воспитателем.

Занятия по физическому воспитанию решают, как общие, так и коррекционные задачи. В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений, метание, ходьба, бег, лазанье, ползание, прыжки, а также общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, координацию движений, формирование правильной осанки, развитие равновесия.

Организация физического воспитания базируется на физиологических механизмах становления движений в процессе развития растущего детского организма. В ходе утренней гимнастики в семье и на занятиях в Организации целесообразно предлагать детям основные виды движений в следующей последовательности: сначала движения на растягивание, в положении лежа, далее метание, ползание и движения в положении низкого приседа, на коленях, а затем переход к упражнениям в вертикальном положении (ходьба, лазание, бег) и к подвижным играм.

Работа по развитию ручной и тонкой ручной моторики проводится на специальных занятиях. На начальном этапе обучения большое внимание уделяется общему развитию рук ребенка, формированию хватания, становлению ведущей руки, согласованности действий обеих рук, выделению каждого пальца. В ходе проведения занятий у обучающихся отрабатываются навыки

удержания пальцевой позы, переключения с одной позы на другую, одновременному выполнению движений пальцами и кистями обеих рук. Эти и подобные им движения выполняются в сочетании с речевым сопровождением и с опорой на зрительные и тактильные образы-представления. Развитие всех видов ручной моторики и зрительно-двигательной координации служит основой для становления типичных видов детской деятельности, является предпосылкой для становления устной и письменной речи, а также способствует повышению познавательной активности обучающихся.

### ***Формирование представлений о здоровом образе жизни.***

*Задачи воспитания по охране и совершенствованию здоровья обучающихся на весь период пребывания обучающихся в дошкольной образовательной организации:*

1. Создание условий для полноценного и всестороннего развития обучающихся на базе активного двигательного режима, соблюдения режима дня, совершенствования предметно-развивающей, материально-технической и экологической среды.

В группах не должно быть острых, колющих, режущих и опасных для здоровья обучающихся предметов, металлических игрушек, целлофановых пакетов. Все мелкие предметы необходимо содержать в месте, недоступном для самостоятельного пользования обучающихся.

2. Укрепление жизнеспособности детского организма через воспитание навыков самообслуживания, культурно-гигиенических навыков, привитие здоровьесберегающих потребностей и расширение возможностей их практической реализации.

3. Формирование у обучающихся представлений о физических потребностях своего организма, адекватных способах их удовлетворения.

4. Воспитание у обучающихся практических навыков и приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья в повседневной жизни.

### ***2.6.7 Основные направления коррекционно-педагогической работы:***

1. "Путь к себе"
2. "Мир моих чувств и ощущений"
3. "Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья".
4. "Движение - основа жизни"
5. "Человек есть то, что он ест"
6. "Советы доктора Айболита"
7. "Здоровье - всему голова"

**В направлении "Путь к себе"** у обучающихся закрепляется образ "Я"; они учатся понимать и принимать свои физические, умственные возможности, сильные и слабые стороны личности.

У обучающихся закрепляются представления о значении культурно-гигиенических навыков в жизни человека; у них закладываются представления о целостности организма человека, о взаимосвязях в деятельности его систем и об их взаимоотношениях с окружающим миром.

Ребенок познает себя через общение с окружающими людьми, наблюдение за их повседневной жизнью и деятельностью. Формируя основы здоровьесберегающих технологий, нужно постоянно помнить, что общение педагогического работника с детьми создает основу для

формирования у них эталонов позитивного отношения к своему здоровью. При этом в ходе воспитания создаются предпосылки для адекватного реагирования на те или иные жизненные ситуации и поступки, которые либо способствуют укреплению здоровья и самочувствия, либо наносят им урон.

В ходе работы по данному направлению происходит знакомство ребенка с собой, со своими внутренними потребностями и возможностями, с элементарными навыками ухода за своим телом.

**В содержании работы "Мир моих чувств и ощущений"** обучающихся знакомят с основными средствами познания мира - зрением, слухом, кожей и мышечной чувствительностью, обонянием, вкусовыми ощущениями. Путем практических упражнений обучающиеся постигают особенности этих ощущений, учатся им доверять и использовать в повседневной практике, фиксируют в речи свои ощущения. Кроме того, создаются специальные ситуации для накопления индивидуального чувственного и эмоционального опыта, который закладывает основы представлений, обучающихся о различных чувствах и их проявлениях в поведении и в отношениях с окружающими людьми.

У обучающихся формируются представления о необходимости бережного отношения к органам чувств. С детьми проводятся упражнения по самомассажу, формируются у них навыки ухода за ушами (гигиена ушей) и кожей.

При ознакомлении обучающихся с **направлением "Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья"** - происходит формирование представлений, обучающихся о единстве Человека и Природы. Первоначально ознакомление с этим единством проводится в ходе понимания дошкольниками значимости режима дня в обыденной жизни как проявления биоритмов природы. Обучающиеся знакомятся и с другими биоритмами - сезонными и суточными изменениями, учатся соотносить свое поведение и самочувствие с этими изменениями.

В подготовительной к школе группе у дошкольников формируются представления о возрасте людей. Они узнают о зависимости деятельности человека от его возраста. Начинают понимать, что самочувствие человека зависит от правильного отношения к своему здоровью и от поведения человека. Такой подход является основой для формирования представлений о здоровом образе жизни как базовой потребности человеческого организма.

В дальнейшем "солнце, воздух и вода" рассматриваются как факторы, оказывающие важнейшее влияние на жизнь и здоровье не только человека, но и всего живого на Земле.

*Солнце, свет.* Их роль и влияние на жизнь, рост и развитие живых организмов. Взаимосвязь солнца и температуры воздуха. На прогулках и в ходе занятий, обучающихся знакомят с правилами поведения на солнце, что особенно актуально в теплое время года. Таким образом, осуществляется профилактика перегрева. Здесь же обучающихся знакомят с необходимостью ухода за глазами, проводится профилактика их переутомления. Обучающиеся практически овладевают приемами и упражнениями для укрепления глазных мышц и развития остроты зрения.

*Воздух.* Обучающиеся знакомятся с приемами правильного дыхания, овладевают навыками контроля за своим поведением с использованием дыхательных упражнений. Соблюдение режима проветривания помещения, регулярные прогулки и активный отдых, сон в проветриваемом помещении становится для обучающихся важным условием здорового образа жизни.

*Вода.* Обучающиеся знакомятся с ее значением для жизни живых организмов на Земле, у них закрепляются представления о простейших свойствах воды и ее значении в жизни человека. Обучающиеся знакомятся с водой как со средством гигиены, закаливания и оздоровления своего организма.

**Содержание работы "Движение - основа жизни"** - посвящено формированию у обучающихся представлений о значении двигательной активности в жизни человека. Обучающиеся

знакомятся со своими индивидуальными параметрами физического развития и роста. Они учатся измерять свой рост, оценивать свою силу, ловкость, скорость передвижения, выносливость при физических нагрузках. В процессе занятий дошкольники знакомятся с ролью подвижных игр в повышении работоспособности, в снятии напряжения и усталости; овладевают комплексами упражнений для физкультминуток на занятиях, для утренней гимнастики.

**Педагогическая работа, связанная с "Человек есть то, что он ест"** посвящена формированию у обучающихся представлений о полноценном, сбалансированном и здоровом питании. Обучающиеся знакомятся с полезными для здоровья человека продуктами и с их качественным выбором. Они постигают в общих чертах особенности процесса пищеварения, культуры питания и поведения за столом.

У дошкольников формируются навыки ухода за своими зубами, их учат, как надо правильно чистить зубы, беречь их, своевременно обращаться к врачу. У обучающихся закладываются представления о связи здорового и полноценного питания со здоровыми зубами и деснами, органами пищеварения.

**В направлении "Советы доктора Айболита"** работа посвящена формированию у обучающихся представлений о возможностях традиционного, лекарственного и нетрадиционного оздоровления и лечения организма. Обучающихся знакомят со случаями и жизненными ситуациями, в которых необходимо обращение к врачу, овладевают приемами элементарной медицинской помощи.

Детям рассказывают о случаях, в которых возникает угроза здоровью: высокая температура, сильный кашель, пищевое отравление, травма, боль в различных частях тела. У обучающихся формируются представления о своих правильных действиях в проблемных, жизненных ситуациях: вызов скорой помощи, обращение за помощью к другому человеку, необходимость сделать прививку или укол, лечение зубов, прием лекарства, полоскание горла и другое.

В этом же направлении проводится работа по профилактике простудных заболеваний у обучающихся.

**В содержании "Здоровье - всему голова"** работа направлена на закрепление у обучающихся представлений о здоровье и здоровом образе жизни как об одной из важнейших, жизненных ценностей человека. Обсуждаются условия поддержания своего организма в активном, здоровом состоянии, формируются установки на порицание вредных привычек (переедание, алкоголь, курение, токсикомания), наносящих урон здоровью и развитию организма.

У обучающихся закрепляются навыки безопасного поведения на дорогах, во дворе, на пешеходных переходах, формируются представления о правильном поведении в экстремальных ситуациях: при встрече с чужим человеком, с незнакомым животным, во время пожара, наводнения, большого скопления людей.

Содержание работы в ДО должно быть направлено на совершенствование духовного развития обучающихся, укрепление их физического здоровья и создание условий для обеспечения базовых человеческих потребностей, создание им индивидуального психологического комфорта. В целом, у дошкольников формируется стойкая установка на здоровый образ жизни и овладение правильными формами поведения в различных жизненных ситуациях.

#### **2.6.8 Организация развивающей предметно-пространственной среды.**

*Развивающая предметно-пространственная среда должна отражать федеральную, региональную специфику, а также специфику ОО и включать:*

- оформление помещений;
- оборудование, в том числе специализированное оборудование для обучения и воспитания обучающихся с ОВЗ;
- игрушки.

Развивающая предметно-пространственная среда *должна* отражать ценности, на которых строится программа воспитания, способствовать их принятию и раскрытию ребенком с ОВЗ.

Среда включает знаки и символы государства, региона, города и организации.

Среда отражает региональные, этнографические, конфессиональные и другие особенности социокультурных условий, в которых находится Организация.

Среда должна быть экологичной, природосообразной и безопасной.

Среда обеспечивает ребенку с ОВЗ возможность общения, игры и совместной деятельности. Отражает ценность семьи, людей разных поколений, радость общения с семьей.

Среда обеспечивает ребенку с ОВЗ возможность познавательного развития, экспериментирования, освоения новых технологий, раскрывает красоту знаний, необходимость научного познания, формирует научную картину мира.

Среда обеспечивает ребенку с ОВЗ возможность посильного труда, а также отражает ценности труда в жизни человека и государства (портреты членов семей обучающихся, героев труда, представителей профессий) Результаты труда ребенка с ОВЗ могут быть отражены и сохранены в среде.

Среда обеспечивает ребенку с ОВЗ возможности для укрепления здоровья, раскрывает смысл здорового образа жизни, физической культуры и спорта.

Среда предоставляет ребенку с ОВЗ возможность погружения в культуру России, знакомства с особенностями региональной культурной традиции. Вся среда дошкольной организации должна быть гармоничной и эстетически привлекательной.

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

Образовательная деятельность в ДОО включает:

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

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

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

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

## **2.8. Способы и направления поддержки детской инициативы**

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

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

- развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно; постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать детей на получение хорошего результата, своевременно обращать особое внимание на детей, проявляющих небрежность, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- дозировать помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

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

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

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

- способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относится к их попыткам внимательно, с уважением;
- обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеваться и наряжаться, примеривать на себя разные роли.
- при необходимости осуждать негативный поступок ребенка с глаза на глаз, но не допускать критики его личности, его качеств;

- не допускать диктата, навязывания в выборе подвижных игр;
- обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнера, равноправного участника, но не руководителя игры;
- опираться на их желание во время занятий.

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

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

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

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

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

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

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

В соответствии с ФОП в ДОО организована система профессиональной поддержки и помощи родителям (законным представителям) в воспитании и обучении детей, охране и укреплении их здоровья, состоящая из консультативных, просветительских, обучающих направлений работы педагогов ДОО. (см. Приложение 8: План работы с родителями)

## **4. Организационный раздел**

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

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

Развивающая предметно-пространственная среда представляет собой единство специально организованного пространства как внешнего (территория ДОО), так и внутреннего (групповые, специализированные, технологические, административные и иные пространства), материалов, оборудования, электронных образовательных ресурсов и средств обучения и воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, материалов для организации самостоятельной творческой деятельности детей. Развивающая предметно-пространственная среда ДОО создает возможности для учета особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

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

*При проектировании развивающей предметно-пространственной среды ДОО учтены:*

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

*Для проведения разных видов двигательной деятельности в ДОО имеется:*

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

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

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

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

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

**Используемые материалы:**

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, Приказ Министерства просвещения от 25. 11. 2022 г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) Приказ Министерства образования и науки от 17 октября 2013 г. № 1155
3. СанПиН – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.
4. Основная образовательная программа МАДОУ Эрхирикского детского сада «Ручеёк».
5. Инновационная программа дошкольного образования./ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. – 6-е изд. исправ. и доп.-М: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2021. – с. 336.
6. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста/Сост. Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович.-Спб.: Изд-во Акцидент, 1995.- 36 с.
7. Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88 с.
8. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет. – М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2021. -112 с.
9. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 4-5 лет. – М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2021. -160 с.
10. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет. – М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2021. -192 с.
11. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет. – 2-изд. исправ. и доп.. - М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2020. -160 с.
12. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятия с детьми 2-7 лет. – 2-изд. исправ. и доп.. - М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2021. -168 с.

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

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

#### **Приложения к рабочей программе по реализации ОО «Физическое развитие»**

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

7. Расписание ОД по физическому развитию
8. План работы с семьями воспитанников

**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА №1**  
**Педагогические наблюдения**  
**на начало 2024-2025 учебного года**

## Диагностическая карта

### Группы №\_\_\_\_\_

Таблица №1

[illegible]

**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА №2**  
**Педагогические наблюдения**  
**на начало и конец 2024-2025 учебного года**

Диагностическая карта  
 Группы № \_\_\_\_\_

Таблица №2

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

**Карта развития:**

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

**Пояснения к таблице:**

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

**ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА**  
**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА № 3**  
**Мониторинг развития физических качеств**  
**на начало и конец 2024-2025 учебный год**

Диагностическая карта  
 Группы № \_\_\_\_\_

Таблица №3

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

**Паспорт здоровья дошкольников**

детей \_\_\_\_\_ группы \_\_\_\_\_ МБДОУ – детский сад № 393  
 за период 2024 - 2025 учебный год

Таблица №4

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

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

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

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

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

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

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

|     |                                 |                                                                  |                                              |                                                                              |                                                     |                                         |  |
|-----|---------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------|--|
| 21. | Построение в круг по ориентирам | Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу<br>Ходьба на носках | Бег по кругу                                 | Ходьба по извилистой дорожке ширина 15-20 см. длина 2-2,5 м приставным шагом | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке |                                         |  |
| 22. | Построение врассыпную           | Ходьба врассыпную<br>Ходьба на носках                            | Бег одному за направляющими<br>Бег на носках | Ходьба по извилистой дорожке ширина 15-20 см. длина 2-2,5 м приставным шагом | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке |                                         |  |
| 23. | Построение врассыпную           | Ходьба врассыпную<br>Ходьба на носках                            | Бег одному за направляющими<br>Бег на носках |                                                                              | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке | Катание мяча друг другу стоя на коленях |  |
| 24. | Построение врассыпную           | Ходьба в рассыпную<br>Ходьба на носках                           | Бег одному за направляющими<br>Бег на носках |                                                                              | Ползание на четвереньках за катящимся мячом         | Катание мяча друг                       |  |
| 25. | Построение в круг по ориентирам | Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу<br>Ходьба на носках | Бег врассыпную                               |                                                                              | Ползание на четвереньках за катящимся мячом         | Катание мяча друг другу стоя на коленях |  |
| 26. | Построение в круг по ориентирам | Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу<br>Ходьба на носках | Бег врассыпную                               | Ходьба по гимнастической скамейке                                            | Ползание на четвереньках с закатящимся мячом        |                                         |  |

|     |                                 |                                                                  |                                           |                                   |                                                      |                             |                                                  |
|-----|---------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------|
| 27. | Построение в круг по ориентирам | Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу<br>Ходьба на носках | Бег врассыпную                            | Ходьба по гимнастической скамейке |                                                      | Прокатывание мяча в воротца |                                                  |
| 28. | Построение в круг по ориентирам | Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу<br>Ходьба на носках | Бег в течении 50-60 сек.                  | Ходьба по гимнастической скамейке |                                                      | Прокатывание мяча в воротца |                                                  |
| 29. | Построение в круг по ориентирам | Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу<br>Ходьба на носках | Бег в течении 50-60 сек.                  |                                   |                                                      | Прокатывание мяча в воротца | Прыжки на одной ноге на месте                    |
| 30. | Построение в круг по ориентирам | Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу<br>Ходьба на носках | Бег в течении 50-60 сек.                  |                                   | Проползание на четвереньках под дугой (высота 50 см) |                             | Прыжки на одной ноге на месте                    |
| 31. | Построение в колонну по два     | Ходьба врассыпную<br>Ходьба на носках                            | Бег в течении 50-60 сек.                  |                                   | Проползание на четвереньках под дугой (высота 50 см) |                             | Прыжки на одной ноге на месте                    |
| 32. | Построение в колонну по два     | Ходьба врассыпную<br>Ходьба на носках                            | Бег в течении 50-60 сек.<br>Бег на носках |                                   | Проползание на четвереньках под дугой (высота 50 см) | Прокатывание мяча под дугу  |                                                  |
| 33. | Построение в колонну по два     | Ходьба врассыпную<br>Ходьба на носках                            | Бег в течении 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 налево переступанием    | Ходьба друг за другом обходя предметы<br>Ходьба на носках | Бег в течении 50-60сек.<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 налево переступанием    | Ходьба друг за другом обходя предметы<br>Ходьба на носках | Бег одному за направляющими<br>Бег на носках Бег в течении 50-60 сек     | Ходьба по ребристой доске |  |                                        | Прыжки на одной ноге продвигаясь вперед на 2-3 м.               |
| 36. | Построение в шеренгу<br>Повороты направо налево переступанием    | Ходьба друг за другом обходя предметы<br>Ходьба на носках | Бег одному за направляющими<br>Бег на носках<br>Бег в течении 50-60 сек. | Ходьба по ребристой доске |  |                                        | Прыжки через линию (вперед и, развернувшись, в обратную сторону |
| 37. | Построение в шеренгу<br>Повороты направо и налево переступанием  | Ходьба змейкой<br>Ходьба на носках                        | Бег одному за направляющими<br>Бег на носках<br>Бег в течении 50-60 сек. | Ходьба по ребристой доске |  |                                        | Прыжки через линию (вперед и, развернувшись, в обратную сторону |
| 38. | Построение в шеренгу.<br>Повороты направо и налево переступанием | Ходьба змейкой<br>Ходьба на носках                        | Бег одному за направляющими<br>Бег на носках<br>Бег в течении 50-60 сек. |                           |  | Прокатывание мяча под дугу стоя парами | Прыжки через линию вперед и, развернувшись, в обратную сторону  |
| 39. | Построение в шеренгу<br>Повороты направо и налево переступанием  | Ходьба змейкой<br>Ходьба на носках                        | Бег одному за направляющими<br>Бег в течении 50-60 сек.                  |                           |  | Прокатывание мяча под дугу стоя парами | Прыжки через 2 линии, расстояние 25-30 см.                      |

|     |                                                                 |                                                                              |                                                |                           |                                                                           |                                                           |                                            |
|-----|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 40. | Построение в шеренгу<br>Повороты направо и налево переступанием | Ходьба змейкой<br>Ходьба на носках                                           | Бег обегаяпредметы<br>Бег в течении 50-60 сек. |                           |                                                                           | Прокатывание мяча под дугу стояпарами                     | Прыжки через 2 линии, расстояние 25-30 см. |
| 41. | Построение в шеренгу<br>Повороты направо и налево переступанием | Ходьба змейкой<br>Ходьба на носках                                           | Бег обегаяпредметы<br>Бег в течении 50-60 сек. |                           |                                                                           | Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по неймяч двумя руками  | Прыжки через 2 линии, раст 25-30см         |
| 42. | Построение в шеренгу<br>Повороты направо и налево переступанием | Ходьба змейкой<br>Ходьба на носках                                           | Бег обегаяпредметы                             |                           | Проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1м)  | Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя руками |                                            |
| 43. | Построение в шеренгу<br>Повороты направо и налево переступанием | Ходьба друг за другом<br>Ходьба, высоко поднимая колени                      | Бег одному за направляющими<br>Бег на носках   |                           | Проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м) | Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по неймяч двумя руками  |                                            |
| 44. | Построение в шеренгу<br>Повороты направо и налево переступанием | Ходьба друг за другом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба с высоко поднимая колени | Бег одному за направляющими<br>Бег на носках   |                           | Проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м) | Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч одной рукой  |                                            |
| 45. | Построение в круг по ориентирам                                 | Ходьба друг за другом<br>Ходьба на носках                                    | Бег одному за направляющими<br>Бег на носках   | Ходьба по наклонной доске |                                                                           | Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч одной        |                                            |

|     |                                       |                                                                                   |                                                         |                                 |                                                                              |                                                                                         |                                                     |
|-----|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
|     |                                       | Ходьба высоко<br>поднимая колени                                                  |                                                         |                                 |                                                                              | рукой                                                                                   |                                                     |
| 46. | Построение в<br>круг по<br>ориентирам | Ходьба друг<br>за другом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба, высоко<br>поднимая колени | Бег вдоль одной<br>линии<br>Бег в течении 50-60<br>сек. | Ходьба по<br>наклонной<br>доске |                                                                              | Ходьба вдоль<br>скамейки,<br>прокатывая по<br>ней мяч одной<br>рукой                    |                                                     |
| 47. | Построение в<br>круг по<br>ориентирам | Ходьба друг<br>за другом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба высоко<br>поднимая колени  | Бег вдоль одной<br>линии<br>Бег в течении 50-60<br>сек. | Ходьба по<br>наклонной<br>доске |                                                                              | Бросание<br>мешочка<br>горизонтальную<br>цель (корзину)<br>двумя руками,<br>одной рукой |                                                     |
| 48. | Построение в<br>колонну по<br>одному  | Ходьба друг<br>за другом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба высоко<br>поднимая колени  | Бег вдоль одной<br>линии<br>Бег на носках               |                                 | Ползание на<br>четвереньках<br>с опорой на<br>ладони и<br>ступни по<br>доске | Бросание<br>мешочка<br>горизонтальную<br>цель (корзину)<br>двумя руками,<br>одной рукой |                                                     |
| 49. | Построение в<br>колонну по<br>одному  | Ходьба друг за<br>другом<br>Ходьба с<br>остановкой по<br>сигналу                  | Бег вдоль одной<br>линии<br>Бег на носках               |                                 | Ползание на<br>четвереньках<br>с опорой на<br>ладони и<br>ступни по<br>доске | Бросание<br>мешочка<br>горизонтальную<br>цель (корзину)<br>двумя руками,<br>одной рукой |                                                     |
| 50. | Построение в<br>колонну по<br>одному  | Ходьба друг за<br>другом<br>Ходьба с<br>остановкой по<br>сигналу                  | Бег вдоль одной<br>линии<br>Бег на носках               |                                 | Ползание на<br>четвереньках с<br>опорой на<br>ладони ступни<br>по доске      |                                                                                         | Прыжки из<br>обруча обруч<br>(плоский) по<br>прямой |

|     |                                |                                                                             |                                                  |  |                                                                                                                 |                                      |                                            |
|-----|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------|
| 51. | Построение в колонну по одному | Ходьба друг за другом<br>Ходьба с остановкой по сигналу                     | Бег вдоль одной линии<br>Бег на носках           |  |                                                                                                                 | Подбрасывание мяча вверх и ловля его | Прыжки из обруча обруч (плоский) по прямой |
| 52. | Построение в колонну по одному | Ходьба друг за другом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба, высоко поднимая колени | Бег между двух линий<br>Бег в течении 50-60 сек. |  |                                                                                                                 | Подбрасывание мяча вверх и ловля его | Прыжки из обруча обруч (плоский) по прямой |
| 53. | Построение в колонну по одному | Ходьба друг за другом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба, высоко поднимая колени | Бег между двух линий<br>Бег на носках            |  | Влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее | Подбрасывание мяча вверх и ловля его |                                            |
| 54. | Построение в колонну по одному | Ходьба друг за другом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба, высоко поднимая колени | Бег между двух линий<br>Бег в течении 50-60 сек. |  | Влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее | Бросание мяча о землю и ловля его    |                                            |
| 55. | Построение в колонну по одному | Ходьба друг за другом<br>Ходьба на носках                                   | Бег со сменой направления<br>Бег на носках       |  | Влезание на лесенку-стремянку или                                                                               | Бросание мяча о землю и ловля его    |                                            |

|     |                                                                 |                                                                                      |                                                                     |                                                     |                                             |                                   |                                      |
|-----|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|
|     |                                                                 | Ходьба высоко поднимая колени                                                        |                                                                     |                                                     |                                             |                                   |                                      |
| 56. | Построение в шеренгу<br>Повороты направо и налево переступанием | Ходьба друг за другом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба, высоко поднимая колени          | Бег со сменой направления<br>Бег на носках                          |                                                     |                                             | Бросание мяча о землю и ловля его | Прыжки в длину сместа не менее 40см  |
| 57. | Построение в шеренгу<br>Повороты направо и налево переступанием | Ходьба друг за другом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба, высоко поднимая колени          | Бег со сменой направления<br>Бег на носках                          | Ходьба перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу  |                                             |                                   | Прыжки в длину сместа не менее 40см. |
| 58. | Построение в шеренгу<br>Повороты направо и налево переступанием | Ходьба с остановкой по сигналу                                                       | Бег одному за направляющим<br>Бег на носках<br>Бег с остановками    | Ходьба, перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу |                                             |                                   | Прыжки в длину с места не менее 40см |
| 59. | Построение в колонну по два                                     | Ходьба с остановкой по сигналу<br>Ходьба на носках<br>Ходьба, высоко поднимая колени | Бег одному за направляющим по<br>Бег на носках<br>Бег с остановками | Ходьба перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу  |                                             | Бросание и ловля мяча в парах     |                                      |
| 60. | Построение в колонну по два                                     | Ходьба с остановкой по сигналу                                                       | Медленный бег 120-150 м                                             |                                                     | Подлезание под дугу, не касаясь руками пола | Бросание и ловля мяча в парах     |                                      |

|     |                                |                                                      |                                                  |                    |                                                      |                                                                                                                |                                                                         |
|-----|--------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
|     |                                | Ходьба на носках<br>Ходьба высоко<br>поднимая колени |                                                  |                    |                                                      |                                                                                                                |                                                                         |
| 61. | Построение в<br>колонну по два | Ходьба парами<br>друг за другом                      | Бег с остановками<br>Медленный бег 120-<br>150 м |                    | Подлезание под<br>дугу, не касаясь<br>руками пола    | Бросание и ловля<br>мяча в парах                                                                               |                                                                         |
| 62. | Построение в<br>колонну по два | Ходьба парами<br>друг за другом                      | Медленный бег 120-<br>150 м                      |                    | Подлезание<br>под дугу, не<br>касаясь<br>руками пола | Бросание одной<br>рукой мяча в<br>обруч,<br>расположенный<br>на уровне глаз<br>ребенка, с<br>расстоянием 1,5 м |                                                                         |
| 63. | Построение в<br>колонну по два | Ходьба парами<br>друг за другом                      | Медленный бег 120-<br>150 м                      |                    |                                                      | Бросание одной<br>рукой мяча в<br>обруч,<br>расположенный<br>на уровне глаз<br>ребенка, с<br>раст. 1,5 м.      | Прыжки через 4-<br>6 параллельных<br>линий<br>расстояние 15-<br>20 см.  |
| 64. | Построение в<br>колонну по два | Ходьба парами в<br>разных<br>направлениях            | Медленный бег 120-<br>150 м                      |                    |                                                      | Бросание одной<br>рукой мяча в<br>обруч,<br>расположенный<br>на уровне глаз<br>ребенка, с<br>расстоянием 1,5 м | Прыжки через<br>4-6<br>параллельных<br>линий<br>расстояние 15-<br>20 см |
| 65. | Построение в<br>колонну по два | Ходьба парами<br>в разных<br>направлениях            | Медленный бег 120-<br>150 м                      | Ходьба по<br>шнуру |                                                      |                                                                                                                | Прыжки через 4-<br>6 параллельных<br>линий<br>расстояние 15-<br>20 см.  |

|     |                                                              |                                                                                   |                         |                                                              |  |                                 |                                            |
|-----|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------|--|---------------------------------|--------------------------------------------|
| 66. | Построение в колонну по два                                  | Ходьба парами в разных направлениях                                               | Медленный бег 120-150 м | Ходьба по шнуру                                              |  | Метание вдаль                   |                                            |
| 67. | Построение в колонну по одному                               | Ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше)                      | Медленный бег 120-150 м | Ходьба по шнуру                                              |  | Метание вдаль                   |                                            |
| 68. | Построение в колонну по одному                               | Ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше)                      | Медленный бег 120-150 м |                                                              |  | Метание вдаль                   | Спрыгивание с высоты 10-15 см              |
| 69. | Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием | Ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше)                      | Медленный бег 120-150 м |                                                              |  | Перебрасывание мяча через сетку | Спрыгивание с высоты 10-15 см              |
| 70. | Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием | Ходьба на носках<br>Ходьба высоко поднимая колени<br>Ходьба в чередовании с бегом | Бег мелким шагом        | Ходьба по плоскому обручу, лежащему на полу приставным шагом |  | Перебрасывание мяча через сетку | Спрыгивание с высоты 10-15 см              |
| 71. | Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием | Ходьба на носках<br>Ходьба высоко поднимая колени<br>Ходьба в чередовании с бегом | Бег мелким шагом        | Ходьба по плоскому обручу, лежащему на полу приставным шагом |  | Перебрасывание мяча через сетку | Перепрыгивание через веревку высота 2-5 см |

|     |                                                               |                                                                                   |                  |                                                              |  |  |                                             |
|-----|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------|
| 72. | Построение в шеренгу<br>Повороты направо налево переступанием | Ходьба на носках<br>Ходьба высоко поднимая колени<br>Ходьба в чередовании с бегом | Бег мелким шагом | Ходьба по плоскому обручу, лежащему на полу приставным шагом |  |  | Перепрыгивание через веревку высота 2-5 см. |
|-----|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------|

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

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

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

### Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице

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

|         |                                    |                                                                                                       |
|---------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Февраль |                                    |                                                                                                       |
| Март    | Упражнение с обручем               | Произвольное прокатывание обруча. Ловля обруча, катящегося от педагога и прокатывание его произвольно |
| Апрель  | Бег                                | Быстрый бег 10-15 м                                                                                   |
| Май     | Катание на трехколесном велосипеде | По прямой, по кругу, с поворотами направо, налево                                                     |

### Активный отдых

|                                                |          |                                                     |
|------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------|
| Физкультурный досуг 1 раз в месяц<br>20-25 мин | Сентябрь | Тема- «День знаний»                                 |
|                                                | Октябрь  | Тема- «Веселое путешествие»                         |
|                                                | Ноябрь   | Тема- «Мячик круглый есть у нас»                    |
|                                                | Декабрь  | Тема- «Загадочный лес»                              |
|                                                | Январь   | Тема- «Медведь встречает Новый год»                 |
|                                                | Февраль  | Тема- «Царство снежинок»                            |
|                                                | Март     | Тема- «Игры народов Урала»                          |
|                                                | Апрель   | Тема- «На птичьем дворе»                            |
|                                                | Май      | Тема- «Веселый клоун»                               |
| День здоровья 1 раз в квартал                  | Октябрь  | Тема - «Пешая прогулка по территории детского сада» |
|                                                | Декабрь  | Тема - «Зимние забавы»                              |
|                                                | Март     | Тема- «Вместе весело играть»                        |
|                                                | Июнь     | Тема- « Солнце, воздух и вода- наши верные друзья»  |

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

| №  | Построение                     | Ходьба                                                                                        | Бег                                      | Равновесие                                      | Ползание                                                      | Метание                                                                                         | Прыжки                        |
|----|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 1. | Построение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному<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 | 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 |                               |

|     |                                                        |                                                                                                                   |                                                                        |                                      |                                             |                                                                                                 |  |
|-----|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|     |                                                        | Ходьба на пятках                                                                                                  |                                                                        |                                      |                                             |                                                                                                 |  |
| 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,                                  | Ходьба обычная, в колонне по одному                                                                               | Бег в колонне по одному                                                | Ходьба по доске с предметом в руках  |                                             | Прокатывание мяча между                                                                         |  |

|     |                                                        |                                                                                                                |                                                                        |  |                                                                    |                                                                                                 |                                                 |
|-----|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|     | перестроение в колонну по одному                       | Ходьба с изменением темпа<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках                                              | Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени                            |  |                                                                    | палками, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой                         |                                                 |
| 11. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному<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       | 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                |

|     |                                                        |                                                                                                                |                                                                        |                                                   |                                                                    |                                                                                              |                                  |
|-----|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|     |                                                        | стопы                                                                                                          |                                                                        |                                                   |                                                                    |                                                                                              |                                  |
| 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 стопы | 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 |
| 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                   | Ходьба обычная, в колонне по одному<br>Ходьба на носках                                                        | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках                               |                                                   | Проползание в обруч                                                | Прокатывание мяча огибая кубики (кегли),                                                     |                                  |

|     |                                                        |                                                                                                                 |                                                                        |                                                  |                     |                                                     |                                             |
|-----|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|     | колонну по одному                                      | Ходьба на пятках<br>Ходьба приставным шагом вперед                                                              | Бег высоко поднимая колени                                             |                                                  |                     | расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см |                                             |
| 20. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному<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 |                                                     | Прыжки на двух ногах ноги вместе-ноги врозь |
| 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 (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной) | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег на месте               |                                       | Проползание под дуги | Прокатывание обруча педагогу |                                                                        |
| 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                                                   | 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 |

|     |                                |                                                                                                            |                                                              |                                       |                                                                   |                                          |                                                                        |
|-----|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|     |                                | (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)                                                          |                                                              |                                       |                                                                   |                                          |                                                                        |
| 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><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 предметы | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br><br>Бег на месте | Ходьба по скамье с мешочком на голове |                                                                   | Удержание обруча, катящегося от педагога |                                                                        |
| 30. | Построение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба перешагивая предметы | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br><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><br>Бег на месте |                                       | Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее не пропуская реек |                                          | Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м             |
| 32. | Построение в шеренгу,          | Ходьба обычная, в колонне по одному                                                                        | Бег в колонне по одному                                      |                                       | Влезание на гимнастическую                                        |                                          | Подпрыгивание на двух ногах с                                          |

|     |                                                        |                                                                                                                                                       |                                                                                                                        |                                      |                                        |                                        |                                                            |
|-----|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|     | перестроение в колонну по одному                       | Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)                                        | Бег на носках<br>Бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне                            |                                      | стенку и спуск с нее не пропуская реек |                                        | продвижением вперед на 2-3 м                               |
| 33. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному<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 |                                        |                                        | Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м |
| 34. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному<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 |                                        | 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                                                         | 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 |                                                            |

|     |                                                        |                                                                                                                                                       |                                                                        |                                                    |                                                                                         |                                        |                           |
|-----|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------|
|     |                                                        | мелкий и широкий шаг                                                                                                                                  |                                                                        |                                                    |                                                                                         |                                        |                           |
| 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 |                           |
| 37. | 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 |                                        | Перепрыгивание через шнур |
| 38. | 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 в парах                |                                                    | Переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки |                                        | Перепрыгивание через шнур |
| 39. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках с разным положением рук                                                   | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег в парах                | Ходьба по скамье ставя ногу с носка руки в стороны |                                                                                         |                                        | Перепрыгивание через шнур |

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

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

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

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

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

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

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

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

|     |                               |                                                                                                    |                         |  |  |                                                      |  |
|-----|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--|--|------------------------------------------------------|--|
|     |                               | прыжками                                                                                           |                         |  |  |                                                      |  |
| 71. | Построение в колонну по росту | Ходьба обычная, в колонне по одному<br>Ходьба на носках с разным положением рук<br>Ходьба на месте | Челночный бег 2х5 м     |  |  | Попадание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м |  |
| 72. | Построение в колонну по росту | Ходьба обычная, в колонне по одному<br>Ходьба на носках с разным положением рук<br>Ходьба на месте | Медленный бег 150-200 м |  |  | Бросание вдаль                                       |  |

#### Обозначения

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

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

#### Ритмическая гимнастика

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

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

### Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице

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

### Активный отдых

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

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

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

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

| <b>№</b> | <b>Построение</b>                                                   | <b>Ходьба</b>                                                                                      | <b>Бег</b>                                                             | <b>Равновесие</b>                                                | <b>Ползание</b>                                      | <b>Метание</b>                                                                   | <b>Прыжки</b>                                 |
|----------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 1.       | 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 | Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени |                                                                                  | Прыжки на месте одна нога вперед другая назад |
| 2.       | Построение в шеренгу, перестроение в колонну                        | Ходьба обычным шагом<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 | Ходьба обычным шагом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба с                           | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени |                                                                  | Ползание на четвереньках с опорой на ступни и ладони | Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой левой) | Прыжки на месте одна нога вперед другая назад |

|    |                                                                                         |                                                                                                    |                                                                                                              |                                                                           |                                                      |                                                                                  |                                            |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|    | е в колонну по одному                                                                   | высоким подниманием колен                                                                          | Бег змейкой                                                                                                  |                                                                           |                                                      |                                                                                  |                                            |
| 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 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 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 |                                                      |                                                                                  | Прыжки на месте ногами скрестно ноги врозь |

|    |                                                                                         |                                                                                                    |                                                                                                              |                                                                           |                                                          |                                         |                                                |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------|
| 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 ними ловля  | Прыжки на месте<br>ноги скрестно<br>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<br>ноги скрестно<br>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 ходу в пары   | Стойка на гимнастическом скамье на одной ноге | Ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени |                             | Прыжки на месте на одной ноге |
| 11. | Построение поросту, поддерживая равновесие в колонне  | Ходьба обычным шагом<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 гимнастическом 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                   | 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 |

|     |                                                       |                                                                                                    |                                                                                                                |                                                              |                                                              |                             |                                                            |
|-----|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------|
|     |                                                       | подниманием колен                                                                                  |                                                                                                                |                                                              |                                                              |                             |                                                            |
| 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 хлопками перед собой, над головой, за спиной |
| 15. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | 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<br>Бег с                                | Поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье | Ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч 3-4 м |                             | Подпрыгивание хлопками перед собой, над головой, за спиной |

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

|     |                                                                                         |                                                                                                                                                          |                                                                                                 |  |                                                |                                                    |                                                                            |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                         | подниманием колен<br>Ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево)                                                                                | Бег со сменой ведущих                                                                           |  |                                                |                                                    |                                                                            |
| 19. | 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 поднятием 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 |                                                    | Подпрыгивание с ногами на ногу, продвигаясь 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 поднятием колен<br>Ходьба приставным шагом в                            | 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 |                                                                            |

|     |                                                                                         |                                                                                                                                                           |                                                                                                     |                      |                                                |                                                    |                                                                     |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                         | сторону<br>(направои<br>налево)                                                                                                                           |                                                                                                     |                      |                                                |                                                    |                                                                     |
| 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 (направои 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, 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 |                                                | Передача мяча друг другу сидя в разных построениях |                                                                     |
| 23. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение                     | Ходьба обычным шагом<br>Ходьба на носках                                                                                                                  | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках                                                            | Пробегание по скамье |                                                |                                                    | Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед из кружка в кружок |

|     |                                                                                         |                                                                                                    |                                                                                                     |  |                                                |                                                                                         |                                                                     |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|     | е в колонну по одному                                                                   | Ходьба на пятках<br>Ходьба с высоким подниманием колен                                             | Бег высоко поднимая колени<br>Бег с подлезанием в обруч                                             |  |                                                |                                                                                         |                                                                     |
| 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                     | Ходьба обычным шагом<br>Ходьба на носках                                                           | 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                       |

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

|     |                                                                                         |                                                                                                                            |                                                                                                 |                                                              |                                               |                                                                                         |                                           |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|     | е в колонну по одному                                                                   | Ходьба на пятках<br>Ходьба в полуприсяде                                                                                   | поднимая колени<br>Бег со сменой ведущих                                                        |                                                              |                                               |                                                                                         |                                           |
| 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, 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 |                                                                                         | Спрыгивание с высоты в обозначенное место |

|     |                                                                                         |                                                                                                                            |                                                                                                     |                                                              |                                               |                                       |                                                |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------|
| 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                         | 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 |

|     |                   |                                                                                                                                                             |                                                                                                     |  |                        |                   |                                                   |
|-----|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------|-------------------|---------------------------------------------------|
|     |                   | Ходьба в полуприсяде<br>Ходьба мелким и широким шагом                                                                                                       |                                                                                                     |  |                        |                   |                                                   |
| 36. | 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 |  | Ползание под дугами    |                   | Подпрыгивание на месте 30-40 раз<br>подряд 2 раза |
| 37. | 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 |  | Проползание под дугами | Ведение мяча 5-6м |                                                   |

|     |                                                       |                                                                                                                            |                                                                                                     |                                                              |                        |                   |                                       |
|-----|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------|---------------------------------------|
| 38. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | 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 |                                                              | Проползание под дугами | Ведение мяча 5-6м | Подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз |
| 39. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба в колонне по одному вдоль границ зала с поворотом   | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени<br>Непрерывный бег 1,5-2 мин |                                                              |                        | Ведение мяча 5-6м | Подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз |
| 40. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>один вдоль границ зала с поворотом                         | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени                              | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой) |                        |                   | Подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз |

|     |                                                                                         |                                                                                                                          |                                                                        |                                                              |                       |                                  |                                                     |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 41. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне                                   | Ходьба обычным шагом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба на пятках одному вдоль границ зала с поворотом    | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой) |                       | Метание в цель одной рукой снизу |                                                     |
| 42. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне                                   | Ходьба обычным шагом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба в колонне по одному вдоль границ зала с поворотом | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой) |                       | Метание в цель одной рукой снизу | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м |
| 43. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по два вдоль границ зала с поворотом                                                                    | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени |                                                              |                       | Метание в цель одной рукой снизу | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м |
| 44. | Построение по росту, поддерживая равновесие в                                           | Ходьба в колонне по два вдоль                                                                                            | Бег в колонне по одному                                                |                                                              | Проползание в тоннели |                                  | Прыжки на двух ногах с продвижением                 |

|     |                                                                                         |                                                                                                                          |                                                                                                 |  |                       |                                         |                                                                      |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|     | шеренге, перестроение в колонну по одному                                               | границ зала с поворотом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках                                                          | Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени                                                     |  |                       |                                         | вперед на 3-4 м                                                      |
| 45. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по два вдоль границ зала с поворотом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках                            | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени                          |  | Проползание в тоннели | Метание в цель одной рукой из-за головы |                                                                      |
| 46. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне                                   | Ходьба обычным шагом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба в колонне по одному вдоль границ зала с поворотом | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени<br>Бег со сменой ведущих |  | Проползание в тоннели | Метание в цель одной рукой из-за головы | Прыжки на одной ноге правой и левой с продвижением вперед на 2-2,5 м |
| 47. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне                                   | Ходьба обычным шагом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках                                                             | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени                          |  |                       | Метание в цель одной рукой из-за головы | Прыжки на одной ноге правой и левой с продвижением вперед на 2-2,5 м |

|     |                                                       |                                                                                                     |                                                                                                     |                                                 |                                                      |  |                                                                      |
|-----|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------|
|     |                                                       | Ходьба с перекатом с пятки на носок                                                                 | Бег со сменой ведущих                                                                               |                                                 |                                                      |  |                                                                      |
| 48. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба с перекатом с пятки на носок | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени<br>Непрерывный бег 1,5-2 мин | Приседание после бега на носках, руки в стороны |                                                      |  | Прыжки на одной ноге правой и левой с продвижением вперед на 2-2,5 м |
| 49. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба с перекатом с пятки на носок | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени<br>Непрерывный бег 1,5-2 мин | Приседание после бега на носках, руки в стороны | Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени |  |                                                                      |
| 50. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба с перекатом с пятки на носок | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени<br>Непрерывный бег 1,5-2 мин | Приседание после бега на носках, руки в стороны | Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени |  | Перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик)      |

|     |                                                                                         |                                                                                             |                                                                                                     |                                  |                                                      |                                   |                                                                 |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 51. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба гимнастическим шагом | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени<br>Непрерывный бег 1,5-2 мин |                                  | Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени |                                   | Перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик) |
| 52. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба гимнастическим шагом                     | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени<br>Непрерывный бег           |                                  |                                                      | Метание в цель двумя руками снизу | Перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик) |
| 53. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на носках<br>Ходьба гимнастическим шагом | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени<br>Непрерывный бег 1,5-2 мин |                                  |                                                      | Метание в цель двумя руками снизу | Впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами                    |
| 54. | Построение по росту, поддерживая равновесие в                                           | Ходьба обычным шагом                                                                        | Бег в колонне по одному<br>Бег на                                                                   | Кружение парами, держась за руки |                                                      | Метание в цель двумя руками снизу | Впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами                    |

|     |                                                       |                                                                                                  |                                                                                                      |                                  |                                            |                                          |                                              |
|-----|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------|
|     | шеренге, перестроение в колонну по одному             | Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба гимнастическим шагом                              | носках<br>Бег высоко поднимая колени<br>Непрерывный бег 1,5-2 мин                                    |                                  |                                            |                                          |                                              |
| 55. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени<br>Бег мелким и широким шагом | Кружение парами, держась за руки |                                            |                                          | Впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами |
| 56. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени<br>Бег мелким и широким шагом | Кружение парами, держась за руки |                                            | Метание в цель двумя руками из-за головы |                                              |
| 57. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках                                     | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени                               |                                  | Ползание по скамейке на четвереньках назад | Метание в цель двумя руками из-за головы |                                              |

|     |                                                       |                                                                                                  |                                                                                                     |  |                                            |                                                                     |                        |
|-----|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------|
|     |                                                       | Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м                                                                 | Бег мелким и широким шагом                                                                          |  |                                            |                                                                     |                        |
| 58. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени<br>Непрерывный бег 1,5-2 мин |  | Ползание по скамейке на четвереньках назад | Метание в цель двумя руками из-за головы                            | Прыжки в длину с места |
| 59. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени<br>Непрерывный бег 1,5-2 мин |  | Ползание по скамейке на четвереньках назад | Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие) | Прыжки в длину с места |
| 60. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени<br>Челночный бег 2х10        |  |                                            | Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие) | Прыжки в длину с места |

|     |                                                                                         |                                                                                               |                                                                                              |  |                           |                                                                     |                           |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 61. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба змейкой без ориентиров | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени<br>Челночный бег 2х10 |  |                           | Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие) | Прыжки в высоту с разбега |
| 62. | 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 змейкой без ориентиров | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени<br>Челночный бег 2х10 |  | Проползание под скамейкой |                                                                     | Прыжки в высоту с разбега |
| 63. | 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 змейкой без ориентиров | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени<br>Челночный бег 2х10 |  | Проползание под скамейкой | Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие) | Прыжки в высоту с разбега |
| 64. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках                                  | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени                       |  | Проползание под скамейкой | Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие) | Прыжки в длину с разбега  |

|     |                                                                                         |                                                                                               |                                                                                              |  |                           |                                                                     |                                                                                     |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                         | Ходьба змейкой без ориентиров                                                                 | Челночный бег 2х10                                                                           |  |                           |                                                                     |                                                                                     |
| 65. | 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 змейкой без ориентиров | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени<br>Челночный бег 2х10 |  | Проползание под скамейкой | Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие) | Прыжки в длину с разбега                                                            |
| 66. | 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 змейкой без ориентиров | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени<br>Челночный бег 2х10 |  | Проползание под скамейкой | Перебрасывание мяча из одной руки в другую                          | Прыжки в длину с разбега                                                            |
| 67. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба змейкой без ориентиров | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени<br>Челночный бег 2х10 |  | Проползание под скамейкой | Перебрасывание мяча из одной руки в другую                          | Прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку высота 3-5см |
| 68. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне                                   | Ходьба обычным шагом<br>Ходьба на носках                                                      | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках                                                     |  |                           | Перебрасывание мяча из одной руки в другую                          | Прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную                       |

|     |                                                                   |                                                                                                                    |                                                                                                                                |  |                                                                 |                                                               |                                                                                                      |
|-----|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                   | Ходьба на<br>пятках<br>Ходьба с<br>закрытыми<br>глазами 3-4 м                                                      | Бег<br>высоко<br>поднимая<br>колени<br>Бег под<br>вращающейся<br>скакалкой                                                     |  |                                                                 |                                                               | скакалку<br>высота 3-5см                                                                             |
| 69. | Построение<br>по росту,<br>поддерживая<br>равновесие в<br>колонне | Ходьба<br>обычным<br>шагом<br>Ходьба на<br>носах<br>Ходьба на<br>пятках<br>Ходьба с<br>закрытыми<br>глазами 3-4 м  | Бег в<br>колонне по<br>одному<br>Бег на<br>носах<br>Бег<br>высоко<br>поднимая<br>колени<br>Бег под<br>вращающейся<br>скакалкой |  | Лазание по<br>гимнастической<br>стенке<br>чередующимся<br>шагом |                                                               | Прыжки со<br>скакалкой:<br>перешагивание<br>ипрыжки через<br>неподвижную<br>скакалку высота<br>3-5см |
| 70. | Построение<br>поросту,<br>поддерживая<br>равновесие в<br>колонне  | Ходьба<br>обычным<br>шагом<br>Ходьба на<br>носах<br>Ходьба на<br>пятках<br>Ходьба с<br>закрытыми<br>глазами 3-4 м. | Бег в<br>колонне по<br>одному<br>Бег на<br>носах<br>Бег высоко<br>поднимая<br>колени<br>Бег под<br>вращающейся<br>скакалкой    |  | Лазание по<br>гимнастической<br>стенке<br>чередующимся<br>шагом | Подбрасывание и<br>ловля мяча одной<br>рукой 4-5 раз подряд   |                                                                                                      |
| 71. | Построение<br>по росту,<br>поддерживая                            | Ходьба<br>обычным<br>шагом                                                                                         | Бег в<br>колонне по<br>одному<br>Бег на                                                                                        |  | Лазание по<br>гимнастической<br>стенке<br>чередующимся          | Подбрасывание и<br>ловля мяча одной<br>рукой 4-5 раз<br>поряд | Прыжки со<br>скакалкой:<br>перепрыгиван<br>иечерез                                                   |

|     |                                                      |                                                                                                  |                                                                                                     |                                |       |                                                       |                                                                                   |
|-----|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|     | равновесие в колонне                                 | Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м                         | носах<br>Бег высоко поднимая колени<br>Непрерывный бег 1,5-2 мин                                    |                                | шагом |                                                       | скакалку с одной ноги на другую с места                                           |
| 72. | Построение поросту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом<br>Ходьба на носках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м | Бег в колонне по одному<br>Бег на носках<br>Бег высоко поднимая колени<br>Непрерывный бег 1,5-2 мин | Ласточка на ограниченной опоре |       | Подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд | Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места |

#### Обозначения

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

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

|                                                     |                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Разучиваются на музыкальных на музыкальных занятиях | Подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух- трех освоенных движений |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Основные движения отрабатываются в подвижных играх

|                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Бег с ловлей и увертыванием («Ловишки с лентами» и др. игры с бегом)                      |
| Бег между расставленными предметами («Займи место», «Быстро возьми- быстро положи» и др.) |
| Группами, догоняя убегающих и убегая от ловящих («Догонялки» и др. игры с бегом и ловлей) |
| Бег в заданном темпе, обегая предметы («Пробеги и не задень» и др.)                       |
| Перебрасывание мяча через сетку («Мяч через сетку» и др.)                                 |
| Забрасывание мяча в баскетбольную корзину («Забрось мяч в корзину» и др.)                 |

### Перспективный план спортивных игр и упражнений на прогулке

|                                             |                                                                                                                 |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сентябрь                                    |                                                                                                                 |
| Бег                                         | Быстрый бег 10 м 2-3-4 раза<br>Челночный бег 3х10<br>Пробегание на скорость 20 м                                |
| Городки                                     | Бросание биты сбоку<br>Выбивание городка с полукона 2-3 м<br>Выбивание городка с кона 5-6 м<br>Знание 3-4 фигур |
| Октябрь                                     |                                                                                                                 |
| Бег                                         | Быстрый бег 10 м 2-3-4 раза<br>Челночный бег 3х10<br>Пробегание на скорость 20 м                                |
| Катание на 2х колесном велосипеде, самокате | По прямой<br>По кругу<br>С разворотом                                                                           |

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

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

|                                                    |
|----------------------------------------------------|
| Выбивание городка с кона 5-6 м<br>Знание 3-4 фигур |
|----------------------------------------------------|

### Активный отдых

|                                                                                              |          |                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Физкультурный праздник 2 раза в год                                                          |          | Зимний спортивный праздник<br>1.5 час                                       |
|                                                                                              |          | Летний спортивный праздник 1,5 час                                          |
| Физкультурный досуг 1 раз в месяц во второй половине дня                                     | Сентябрь | Тема- «День знаний»                                                         |
|                                                                                              | Октябрь  | Тема- «Сбор урожая»                                                         |
|                                                                                              | Ноябрь   | Тема - «День народного единства»                                            |
|                                                                                              | Декабрь  | Тема- «Новый год»                                                           |
|                                                                                              | Январь   | «Три игры мужей»                                                            |
|                                                                                              | Февраль  | Тема- «День Защитника отечества»                                            |
|                                                                                              | Март     | Тема- «Мамин день»                                                          |
|                                                                                              | Апрель   | Тема- «День космонавтики»                                                   |
|                                                                                              | Май      | Тема- «День Победы»                                                         |
| День здоровья 1 раз в квартал                                                                | Октябрь  | Тема- «Чистота- залог здоровья»<br>вопросы гигиены                          |
|                                                                                              | Декабрь  | Тема-«В здоровом теле-<br>здоровый дух» закаливание                         |
|                                                                                              | Апрель   | Тема- «Надо спортом<br>заниматься» спартакиада                              |
|                                                                                              | Июль     | Тема- «Ура! Игра!»                                                          |
| Туристические прогулки (пешие прогулки)<br>В одну сторону 30-40 мин, общая продолжительность | Сентябрь | «Путешествие в осенний парк»<br>знакомство с природой родного<br>края Урала |

не более 1,5-2 час. 20 мин непрерывного движения 10 мин перерыв

|        |                                                                                        |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Ноябрь | «Малая родина»<br>достопримечательности<br>окружающей территории.                      |
| Январь | «Кристаллы здоровья»<br>ориентировка на местности<br>(поиск кристаллов здоровья)       |
| Март   | «Скандинавская ходьба» как<br>вид пеших прогулок по заранее<br>разработанному маршруту |
| Май    | «Мы помним, мы гордимся»<br>поход к памятнику героям<br>войны                          |

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

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

| <b>№</b> | <b>Построение</b>                                        | <b>Ходьба</b>                                 | <b>Бег</b>                                | <b>Равновесие</b>                                                                           | <b>Ползание</b>                                                    | <b>Метание</b>                                                              | <b>Прыжки</b>                                                                            |
|----------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба обычная<br>Ходьба гимнастическим шагом | Бег в колонне по одному<br>Бег враспынную |                                                                                             | 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 враспынную | 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 враспынную | Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад | Бросание мяча вверх о землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз подряд  |                                                                                          |
| 4        | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба обычная<br>Ходьба гимнастическим шагом | Бег в колонне по одному<br>Бег враспынную | Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч |                                                                    | Бросание мяча вверх о землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз подряд  | Подпрыгивания на двух ногах смещая ноги вправо-влево, вперед- назад с движениями рук     |
| 5        | Быстрое и самостоятельное построение в                   | Ходьба обычная<br>Ходьба гимнастическим       | Бег в колонне по одному<br>Бег враспынную |                                                                                             |                                                                    | Бросание мяча вверх о землю и ловля его одной                               | Подпрыгивания на двух ногах смещая ноги вправо-влево,                                    |

|    |                                                       |                                                                         |                             |                  |                                                                            |                                                           |                                                                                      |
|----|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|    | колонну по одному                                     | шагом<br>Ходьба скрестным шагом                                         |                             |                  |                                                                            | рукой не менее 10 раз подряд                              | вперед- назад с движениями рук                                                       |
| 6  | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по два | Ходьба обычная<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 колонну по одному                         | Ходьба приставными шагами назад              | Медленный бег до 2-3 мин                                          |                                                         | Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом разноименным способом | Прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей |                                          |
| 25 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному                         | Ходьба приставными шагами назад              | Медленный бег до 2-3 мин                                          |                                                         |                                                                                                   | Прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей | Прыжки в длину с разбега на соревнование |
| 26 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному                         | Ходьба приставными шагами назад              | Медленный бег до 2-3 мин                                          | Ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч |                                                                                                   | Прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей | Прыжки в длину с разбега на соревнование |
| 27 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному                         | Ходьба приставными шагами назад              | Медленный бег до 2-3 мин                                          | Ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч |                                                                                                   | Перебрасывание мяча друг другу снизу                    | Прыжки в длину с разбега на соревнование |
| 27 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба в присяде с различными движениями рук | Бег в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок) | Ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч |                                                                                                   | Перебрасывание мяча друг другу снизу                    |                                          |
| 29 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу.                                  | Ходьба в присяде с различными движениями рук | Бег в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в         |                                                         |                                                                                                   | Перебрасывание мяча друг другу снизу                    | Прыжки в высоту с места на соревнование  |

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

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

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

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

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

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

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

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

|    |                                                          |  |                                                                              |                                                                      |  |                                                                   |                                                                            |
|----|----------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                          |  | бега)                                                                        | заданной позы                                                        |  |                                                                   |                                                                            |
| 69 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному |  | Бег из разных исходных положений (лежа на спине, головой к направлению бега) | Кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы |  | Ведение мяча по кругу                                             | Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой парами |
| 70 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному |  | Бег из разных исходных положений (лежа на спине, головой к направлению бега) | После бега, прыжков, кружения остановка и выполнение ласточки        |  | Ведение мяча по кругу                                             | Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой парами |
| 71 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному |  | Челночный бег 3х10                                                           | После бега, прыжков, кружения остановка и выполнение ласточки        |  | Ведение мяча по кругу                                             |                                                                            |
| 72 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному |  | Челночный бег 3х10                                                           | После бега, прыжков, кружения остановка и выполнение ласточки        |  | Ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому) |                                                                            |

#### Обозначения

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

## Ритмическая гимнастика

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

## Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице

|          |                                              |                                                                                                     |
|----------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сентябрь | Бег                                          | Быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами                                                              |
|          |                                              | Челночный бег 3x10                                                                                  |
|          |                                              | Бег наперегонки                                                                                     |
|          | Городки                                      | Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение                                |
|          |                                              | Выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона при наименьшем количестве бросков бит                   |
| Октябрь  | Катание на двухколесном велосипеде, самокате | Катание по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость                             |
| Ноябрь   | Элементы футбола                             | Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой стоя на месте                            |
|          |                                              | Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота |
|          |                                              | Игра по упрощенным правилам                                                                         |
| Декабрь  | Элементы хоккея (без коньков)                | Ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы                                                       |

|         |                                                  |                                                                                       |
|---------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|         | на снегу, на траве)                              | Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой                     |
|         |                                                  | Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними                                   |
|         |                                                  | Забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (слева и справа)               |
|         |                                                  | Попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения                      |
|         | Скольжение по ледяным дорожкам                   | Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с разбега                                |
|         |                                                  | Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с разбега с переходом в приседание       |
| Январь  |                                                  |                                                                                       |
|         |                                                  |                                                                                       |
|         |                                                  |                                                                                       |
|         |                                                  |                                                                                       |
| Февраль | Элементы хоккея (без коньков на снегу, на траве) | Ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы                                         |
|         |                                                  | Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой                     |
|         |                                                  | Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними                                   |
|         |                                                  | Забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (слева и справа)               |
|         |                                                  | Попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения                      |
| Март    | Бег                                              | Бег со скакалкой                                                                      |
|         |                                                  | Бег по пересеченной местности                                                         |
| Апрель  | Элементы баскетбола                              | Передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча)                |
|         |                                                  | Передача мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении |
|         |                                                  | Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у   |

|     |                              |                                                                                                                                                    |
|-----|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Май |                              | 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 |
|     | Бадминтон                    | Перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, правильно удерживая ракетку                                                          |
|     |                              | Перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера через сетку, правильно удерживая ракетку                                                        |
|     | Элементы настольного тенниса | Подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену)                           |
|     |                              | Подача мяча через сетку после его отскока от пола                                                                                                  |

#### Активный отдых

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

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

### Строевые упражнения

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

|            |                                                                                                        |                                                                                                         |                                                                         |                                                                               |                                                                              |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <b>май</b> | -Учить в ходьбе с выбрасыванием ног вперед; в полуприседе;<br>-Упражнять в беге на скорость; челночном | -Закреплять умения и навыки в ходьбе по наклонной доске; по скамейке с переступанием и поворотом кругом | -Учить прыгать через большой обруч<br>-Упражнять прыгать через скакалку | -Учить ползать по скамейке на спине; подлезать под дугу несколькими способами | -Учить метать в движущуюся цель<br>-Учить отбивать мяч в движении и на месте |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|

## Режим двигательной активности на 2024-2025 учебный год

[illegible]

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

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

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

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

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

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

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

**План работы со специалистами ДОО  
на 2024-2025 учебный год**

**План взаимодействия инструктора по физической культуре с учителем-логопедом**

Таблица №1

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

**План взаимодействия инструктора по физической культуре с музыкальным руководителем**

Таблица №2

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

|    |                                                                                                                         |                |                                   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------|
| 5. | Использование на физкультурных занятиях, танцевальных шагов: боковой галоп, пружинящий шаг, приставной и переменный шаг | В течении года | Инструктор по физической культуре |
| 6. | Подбор музыкального сопровождения для спортивных праздников и физкультурных досугов                                     | В течении года | Музыкальный руководитель          |

### План взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателями

Таблица №3

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

|     |                                  |                |                                                      |
|-----|----------------------------------|----------------|------------------------------------------------------|
| 13. | Участие в педагогических советах | В течении года | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
|-----|----------------------------------|----------------|------------------------------------------------------|

**План взаимодействия с медицинским персоналом дошкольного  
учреждения МБДОУ – детского сада № 393**

Таблица №4

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Содержание работы</b>                                                                                                                                                                                               | <b>Сроки</b> | <b>Примечание</b>                                                                            |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.               | Физическое развитие детей на начало учебного года: анализ медицинских карт, определение группы здоровья и индивидуальных нагрузок детей.                                                                               | Сентябрь     | Заполнение листов здоровья.                                                                  |
| 2.               | Система закаливания в дошкольном образовательном учреждении.<br><br>Гигиеническое обеспечение занятий по физической культуре.<br>Оптимизация физической нагрузки на физкультурных занятиях (для часто болеющих детей). | Декабрь      | Проверка врачом места проведения занятий.                                                    |
| 3.               | Подбор упражнений с целью профилактики заболеваний:<br>сердечно-сосудистой и дыхательной системы.<br><br>Профилактика плоскостопия, нарушения осанки.                                                                  | Март         | Присутствие врача (старшей медсестры) на физкультурных занятиях.<br><br>Комплекс упражнений. |
| 4.               | Подведение итогов диагностики на конец учебного года.<br><br>Рекомендации по охране здоровья в летний период.                                                                                                          | Май          | Памятка для родителей.                                                                       |

**План работы с семьями воспитанников  
на 2024-2025 учебный год**

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

Таблица №1

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

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

Таблица №2

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

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