

Образовательная область **ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ**

СОДЕРЖАНИЕ		
I	Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития	
II	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию	
III	Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения)	
3.1	Основные виды движения	
3.1.1	Бросание, катание, ловля, метание	
3.1.2	Ползание, лазанье	
3.1.3	Ходьба	
3.1.4	Бег	
3.1.5	Прыжки	
3.1.6	Упражнение в равновесии	
3.2	Общеразвивающие упражнения	
3.2.1.	Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	
3.2.2.	Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:	
3.2.3.	Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:	
3.3.	Ритмическая гимнастика	
3.3.1.	Музыкально-ритмические упражнения,	
3.3.2.	Рекомендуемые упражнения	
3.3.3.	Строевые упражнения	
4	Подвижные игры	
5	Спортивные игры	
6	Спортивные упражнения	

6.1.	Катание на санках	
6.2.	Ходьба на лыжах	
7	Формирование основ здорового образа жизни	
8.	Активный отдых	
8.1.	Предлагаемое (рекомендуемое) тематическое содержание физкультурных досугов и праздников	
8.2.	Физкультурные досуги	
8.3.	Физкультурные праздники	
8.4.	Дни здоровья	
IV	Материально-техническое оснащение образовательного процесса (оборудование и инвентарь)	

При формулировке содержания некоторых разделов функциональных таблиц использовалась методическая литература: Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий для работы с детьми. - М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020; Осокина Т.Н. Физическая культура в детском саду: пособие для воспитателя детского сада. - М. «Просвещение». 1986; Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. — М. : Издательский центр «Академия». 2006

Ячейки, залитые серым цветом, обозначают, что в тексте ФОП ДО нет соответствующего содержания для данного возраста обучающихся.

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

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

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

II. Содержание образовательной деятельности.			
3-4	4-5	5-6	6-7
<p>Педагог формирует умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организованно выполнять строевые упражнения, - находить свое место при совместных построениях, передвижениях. 	<p>Педагог формирует и закрепляет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - двигательные умения и навыки, - развивает психофизические качества при: - выполнении упражнений основной гимнастики, - а также при проведении подвижных и спортивных игр. 	<p>Педагог формирует, закрепляет и совершенствует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - двигательные умения и навыки, - развивает психофизические качества, - обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, - поддерживает детскую инициативу. 	<p>Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования и закрепления</p> <ul style="list-style-type: none"> - основных движений, - развития психофизических качеств и способностей, - общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, - спортивных упражнений, - освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет.
<p>Педагог формирует умение организованно выполнять по показу</p> <ul style="list-style-type: none"> - общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения; - создает условия для активной двигательной деятельности и - положительного эмоционального состояния детей. 	<p>Помогает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - точно принимать исходное положение, - показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, - укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, 	<p>Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.</p>	
<p>1. Педагог воспитывает/ формирует</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение слушать и следить за показом, - умение выполнять предложенные задания сообща, действуя, в общем, для всех темпе. 	<p>Педагог воспитывает/ формирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение слышать и выполнять указания, - умение ориентироваться на словесную инструкцию; <p>Поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений</p>	<p>Закрепляет умение осуществлять</p> <ul style="list-style-type: none"> - самоконтроль за соблюдением техники выполнения упражнений; - самоконтроль - оценку качества выполнения упражнений другими детьми; 	<p>В процессе организации разных форм физкультурно- оздоровительной работы педагог обучает детей</p> <ul style="list-style-type: none"> - следовать инструкции, - слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, - осуществлять самоконтроль - давать оценку качества выполнения упражнений.

Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.	Поддерживает стремление соблюдать правила в подвижной игре; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.	Создает условия для - освоения элементов спортивных игр, - использует игры-эстафеты; Поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх: - поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.	Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности; - на занятиях гимнастикой; - самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры; - общеразвивающие упражнения; - комбинировать их элементы, импровизировать.
Педагог продумывает и организует активный отдых	Начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм,	Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги, с соответствующей тематикой	Поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху,
Приобщает детей к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности,	Формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности	Способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности.	
Приобщает детей к здоровому образу жизни.	Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.	Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни.	Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях
Формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.	Формирует и закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.		
Воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.			
III. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения)			

3.1. Основные виды движения			
3.1.1. Бросание, катание, ловля, метание			
3-4	4-5	5-6	6-7
- катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; <i>-прокатывание мячей в прямом направлении, друг другу, в ворота, бросание мячей воспитателю *</i>	-прокатывание мяча между* линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет;	-прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); -прокатывание набивного мяча;	- катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; - прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей <i>Прокатывание мяча между предметами; *</i> <i>- прокатывание набивного мяча; **</i>
подбрасывание мяча вверх и ловля его;	-подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд;	подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд;	<i>-подбрасывание мяча вверх и ловля его в прыжке**</i>
- бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах	-бросание и ловля мяча в паре; -бросание мяча двумя руками из- за головы стоя; -бросание мяча двумя руками из- за головы сидя; - бросание вдаль	<i>- бросание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы: бросать вдаль предметы разного веса; -сидя бросать двумя руками из-за головы набивной мяч; **</i>	-бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз;
<i>бросание мяча вверх и о землю и ловля его*</i>	отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд;	отбивание мяча об пол на месте 10раз	передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую;
<i>бросание мяча воспитателю и ловля его обратно*</i>	передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях;	перебрасывание мяча из одной руки в другую;	
<i>- перебрасывание мяча, стоя парами лицом друг другу; **</i>	перебрасывание мяча друг другу в кругу;	- перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях;	-перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча;
перебрасывание мяча через сетку;	перебрасывание мяча через сетку;	- перебрасывание мяча через сетку	— перебрасывание мяча через сетку

		ведение мяча 5 - 6 м;	ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; -ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому);
произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога	- прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; - прокатывание обруча друг другу в парах;	- прокатывание обруча, бег за ним и ловля;	<i>совершенствование навыков владения обручем*</i>
- бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; - бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль;	-попадание мячом в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м.	-метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); -забрасывание его в баскетбольную корзину.	-метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; -метание вдаль, -метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину;
3.1.2. Ползание, лазанье			
3-4	4-5	5-6	6-7
ползание на четвереньках на расстояние 4 - 5 - 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой);	ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями	-ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени); -ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), "змейкой" между кеглями	
ползание по гимнастической скамейке за катящимся мячом	ползание на четвереньках по наклонной доске по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами;	
проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м)	проползание в обручи, под дуги	проползание под скамейкой;	
ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске;	ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони	-ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад;	
влезание на лесенку-стремянку или	влезание на гимнастическую стенку	лазанье по гимнастической стенке	влезание на гимнастическую стенку

гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее;	и спуск с нее, не пропуская реек;	чередующимся шагом.	до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным
	переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки,		
-подлезание под дугу, не касаясь руками пола;	-подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком.	-переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле;	-перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами;
		-лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками);	
			влезание по канату на доступную высоту

3.1.3. Ходьба

3-4	4-5	5-6	6-7
ходьба в заданном направлении - небольшими группами, - друг за другом, - парами друг за другом	ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа движения	ходьба обычным шагом, в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты.	ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; -ходьба выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; -ходьба в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;
- ходьба по ориентирам (по прямой, по кругу; - ходить, обходя предметы, в рассыпную, "змейкой"; - ходьба с поворотом и сменой направления); - ходьба на носках; - ходьба, высоко поднимая колени	- ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; ходьба в противоположную сторону; - ходьба со сменой ведущего	- ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, на внешней стороне стопы - ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м;	
- ходьба, перешагивая предметы	- ходьба, перешагивая предметы; - ходьба, чередуя мелкий и широкий	- ходьба, перешагивая предметы; - ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", без ориентиров.	

	шаг, "змейкой"		
- ходьба в разных направлениях; - ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше)	- ходьба в сторону, назад, на месте; - ходьба с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной).		
- ходьба по наклонной доске	- ходьба по наклонной доске с выполнением заданий		
- ходьба в чередовании с бегом;	- ходьба в чередовании с бегом, прыжками; - ходьба приставным шагом вперед, с остановкой по сигналу		
3.1.4. Бег			
3-4	4-5	5-6	6-7
-бег группами и по одному за направляющим, врассыпную, со сменой темпа; - бег по кругу, в парах; - бег по кругу, держась за руки	- бег в колонне по одному, высоко поднимая колени; - бег на месте; - бег в парах; - бег по кругу, держась за руки;	-бег в колонне по одному "змейкой", бег с пролезанием в обруч; - бег, высоко поднимая колени; - бег группами, оббегая предметы;	бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками
- бег, оббегая предметы, между двух или вдоль одной линии;	- бег, оббегая предметы	-бег между расставленными предметами;	<i>-бег, перешагивая рейки и другие невысокие препятствия * *</i>
- бег со сменой направления, с остановками; -бег мелким шагом; -бег на носках; -бег в чередовании с ходьбой; - бег убегание от ловящего, ловля убегающего;	- бег со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; -бег мелким шагом; -бег на носках; -бег в чередовании с ходьбой; -бег врассыпную с ловлей и увертыванием.	- бег в заданном темпе; -бег мелким шагом и широким шагом; -бег на носках; -бег с ловлей и увертыванием, догоняя убегающих, и убегая от ловящих;	- бег с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок) -бег мелким шагом и широким шагом; -бег на носках; -бег с ловлей и увертыванием, догоняя убегающих, и убегая от ловящих;
- бег в течение 50 -60 сек; - быстрый бег 10 - 15 м; - медленный бег 120 - 150 м	- непрерывный бег 1-1,5 мин; - медленный бег 150 - 200 м; - бег на скорость 20 м; - бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; - челночный бег 2х5	- непрерывный бег 1,5-2 мин; - медленный бег 250 - 300 м; - быстрый бег 10м2-3-4 раза; - бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; - челночный бег 2х10 м, 3х10 м; - пробегание на скорость 20 м;	- медленный бег до 2 - 3 минут; - быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами; - бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; - челночный бег 3х10 м; - бег наперегонки; - бег по пересеченной местности; - бег Юме наименьшим числом

			шагов;
-перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую;		- бег с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих;	
		- бег под вращающейся скакалкой;	- бег со скакалкой;
			- бег в сочетании с прыжками; - бег, высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук - бег с захлестыванием голени назад; - бег, выбрасывая прямые ноги вперед; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега);

3.1.5. Прыжки

3-4	4-5	5-6	6-7
- прыжки на двух и на одной ноге; - прыжки на месте,	- прыжки на двух ногах на месте, - прыжки на двух ногах на месте с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь; - прямой галоп;	- подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; - подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; - подпрыгивание с ноги на ногу,	- прыжки на месте и с поворотом кругом; - прыжки смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; - подпрыгивания вверх из глубокого приседа; - прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек;
прыжки, продвигаясь вперед на 2 - 3 м;	подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м;	- прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 -4 м; - прыжки на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м;	
-прыжки через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); - прыжки через 2 линии (расстояние	- прыжки через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); - прыжки из обруча в обруч	- прыжки, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; - прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой; - перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик);	

25 - 30 см), - прыжки через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); - прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой; - прыжки в длину с места (не менее 40 см);	(плоский) по прямой; - прыжки в длину с места) не менее 40-50 см.)	- прыжки в длину с места (от 50 см и более, с учётом индивидуальных возможностей)	
- спрыгивание (высота 10-15 см),	- спрыгивание со скамейки (высота 15-20 см)	- спрыгивание с высоты (высота 20-25 см) в обозначенное место;	
		- впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами;	- впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага;
	- прыжки стараясь достать предмет, подвешенный над головой;	- прыжки в высоту с разбега; - прыжки в длину с разбега.	прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование
	- выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами;	- подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; - подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз;	- подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой,
	- попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой	- прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см); - перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; - прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку.	- прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; - прыжки с ноги на ногу; - бег со скакалкой; - прыжки через обруч, вращая его как скакалку; - прыжки через длинную скакалку - пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; - пробегание под вращающейся скакалкой парами.
3.1.6. Упражнения в равновесии			
3-4	4-5	5-6	6-7

<p>- ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом; - ходьба на носках, с остановкой. - ходьба с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение);</p>	<p>ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по доске, (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны);</p>	<p>ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой;</p>	<p>педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза;</p>
<p>- ходьба по гимнастической скамье</p>	<p>ходьба по гимнастической скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны);</p>	<p>- стойка на гимнастической скамье на одной ноге; - поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; - пробегание по скамье;</p>	<p>ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок</p>
<p>ходьба с перешагиванием рейки лестницы, лежащей на полу</p>		<p>ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком;</p>	
<p>ходьба по шнуру, плоскому обручу, лежащему на полу, приставным шагом;</p>	<p>ходьба по шнуру с мешочком на ладони вытянутой вперёд на ладони руки;**</p>	<p>ходьба по шнуру с песочным мешочком на голове***</p>	<p>ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони;</p>
<p>- ходьба по ребристой доске; - ходьба по наклонной доске;</p>	<p>ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней;</p>	<p>- ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); - ходьба по наклонной доске вверх и вниз; - стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону,</p>	<p>- ходьба по наклонной доске вверх и вниз; - стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на пояс; - пробегание по наклонной доске вверх и вниз</p>

		руки в стороны или на поясе; - пробегание по наклонной доске вверх и вниз;	
		приседание после бега на носках, руки в стороны;	
- кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.		- кружение парами, держась за руки; - "ласточка".	- кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; -кружение после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".
			- прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком; - подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя (прокатывая) перед собой набивной мяч; - стойка на носках

3.2. Общеразвивающие упражнения

3.2.1. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса

3-4	4-5	5-6	6-7
поднимание и опускание прямых рук вперед;	- основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью);	поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно)	- поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх
основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью);		- поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; - сгибание и разгибание рук; - круговые движения вперед и назад;	
отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно);		поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь);	
перекладывание предмета из одной руки в другую		перекладывание предмета из одной руки в другую впереди /перед собой и сзади себя /за спиной	
хлопки над головой и перед собой;		хлопки впереди / перед собой и сзади себя / за спиной ;	

махи руками;	сгибание и разгибание рук, махи руками;	махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя	махи и рывки руками
упражнения для кистей рук	сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями;	сжимание и разжимание кистей	сжимание пальцев в кулак и разжимание;
выполнение упражнений пальчиковой гимнастики;	выполнение упражнений пальчиковой гимнастики;		
	-повороты головы вправо и влево, наклоны головы	<i>повороты головы вправо и влево, наклоны головы *</i>	
3.2.2. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:			
3-4	4-5	5-6	6-7
потягивание, приседание, обхватив руками колени	- приседания на всей стопе и на носках, держа ноги вместе или разведя колени в стороны, с различным исходным положением рук (руки вперед, к плечам, в стороны)** - совершенствование полученных ранее навыков**		
наклоны вперед и в стороны	наклоны вперед, вправо, влево,	наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево	наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя
повороты со спины на живот и обратно	повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя		повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений
сгибание и разгибание ног из положения сидя		сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине	
поднимание и опускание ног из положения лежа	поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках	поднимание ног из исходного положения лежа на спине	поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине
3.2.3. Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:			
3-4	4-5	5-6	6-7
поднимание и опускание ног, согнутых в коленях		поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре	
- сгибание и разгибание ног; - отведение ноги вперед, в сторону, назад; - поднимание на носки и опускание на всю ступню;			
приседание с предметами, поднимание на носки	приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны;	приседание, обхватывая колени руками;	приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены);
выставление ноги вперед, в сторону, назад;	выставление ноги на пятку (носок);	совершенствование ранее приобретённых навыков**	

	махи ногами;		- махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; - выпады вперед и в сторону
	захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.	захватывание предметов ступнями и пальцами ног и переключивание их с места на место	- захватывание предметов ступнями и пальцами ног, переключивание их с места на место. - подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп;
- упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной); - упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими)			
			- упражнения с разноименными движениями рук и ног, с усложнением исходных положений и техники выполнения.
3.3. Ритмическая гимнастика			
3.3.1. Музыкально-ритмические упражнения,			
3-4	4-5	5-6	6-7
- разученные на музыкальных занятиях????????, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры:	- разученные на музыкальном занятии????????, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры.	- комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.	- комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.
3.3.2. Рекомендуемые упражнения			
3-4	4-5	5-6	6-7
ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки,	ритмичная ходьба и бег под музыку в разном темпе;	ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах	- танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками,
на носках, топающим шагом,	на носках, топающим шагом,	- на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад	

вперед, приставным шагом;	приставным шагом прямо и боком,	(спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках,	
- поочередное выставление ноги - вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение;	- выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, - повороты, поочередное "выбрасывание" ног		- поочередное выбрасывание ног - вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад в сторону, кружение,
	- прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку;	различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение);	
- имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее)	движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.	подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.	подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.
3.3.3. Строевые упражнения			
3-4	4-5	5-6	6-7
Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам.	Построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную.	Построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге.
Перестроение в колонну по два, в рассыпную.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; перестроение из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении.	Перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.	Перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две.
Смыкание и размыкание обычным шагом.	Размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без них.	Размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны.	Размыкание и смыкание приставным шагом.

Повороты направо и налево переступанием.	Повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.	Повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком.	Повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.
4. Подвижные игры			
3-4	4-5	5-6	6-7
Педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры	Педагог продолжает: - закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников.	Педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность	Педагог продолжает знакомить детей с подвижными играми, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве. 2. Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; 3. Побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. 4. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать
Воспитывает умение действовать соблюдать правила, поощряет	Приучает к выполнению правил, сообща, проявление	Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание	Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь,

<p>начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).</p>	<p>целестремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).</p>	<p>помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно - волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.</p>	<p>чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности</p>
---	---	---	---

5. Спортивные игры			
3-4	4-5	5-6	6-7
		<p>Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.</p>	
		<p>Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур</p>	<p>Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.</p>
		<p>Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину</p>	<p>Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу</p>

		двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.	двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.
		Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3 - 5 м); игра по упрощенным правилам.	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.
		Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.	Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.
			Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.
			Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы;

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

5. Формирование основ здорового образа жизни			
3-4	4-5	5-6	6-7
Педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками;	Способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья	Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).	Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья;
Формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья	Уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него	Педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе).	Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.
Напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила.	Напоминает о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое).	Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок.	Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий.
	Формирует первичные представления об отдельных видах	Формировать представления о разных видах спорта (футбол,	Расширять представления о разных видах спорта (санный спорт, борьба,

	спорта.	хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижений российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья	теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов
8. Активный отдых*			
8.1. Предлагаемое (рекомендуемое) тематическое содержание физкультурных досугов и праздников			
3-4	4-5	5-6	6-7
Досуг	Досуги и праздники		
Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.			
8.2. Физкультурные досуги			
3-4	¹ 4-5	5-6	6-7
Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе			
Продолжительность 20 - 25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.	Продолжительность 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.	Продолжительность 30 -40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания	Продолжительность 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.
8.3. Физкультурные праздники			
3-4	4-5	5-6	6-7
Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.			
	Педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей	Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.	Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

8.4. Дни здоровья			
3-4	4-5	5-6	6-7
День здоровья проводится 1 (один) раз в квартал			
В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия).	В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.	В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.	В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.
<i>Прогулки и экскурсии (простейший туризм)**</i>		Туристские прогулки и экскурсии	
		Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми	Организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок. Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2,5 часов. Время непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий. Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде

	<p>разнообразные подвижные игры во время остановки.</p>	<p>одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.</p>
--	---	--

IV. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА (оборудование и инвентарь)			
3-4	4-5	5-6	6-7
Мячи резиновые разных размеров (20-22, 14- 16, 8- 12 см).	Мячи резиновые разных размеров (20-22, 14- 16, 8- 12 см).	Мячи резиновые разных размеров (20-22, 14- 16, 8- 12 см). Набивные мячи массой от 500 гр. до 1 кг. Мячи футбольные, баскетбольные. Мячи надувные. Шары пластмассовые и деревянные (4-6, 8-12, 14-16 см).	Мячи резиновые разных размеров (20-22, 14- 16, 8- 12 см). Набивные мячи массой от 500 гр. до 1 кг. Мячи футбольные, баскетбольные. Мячи надувные. Шары пластмассовые и деревянные (4-6, 8-12, 14- 16 см).
Палки гимнастические 75 - 80 см и 40 - 55 см, палки-шесты для групповых занятий длиной 2 - 2.5 м.	Палки гимнастические 75 - 80 см и 40 - 55 см, палки-шесты для групповых занятий длиной 2 - 2.5 м.	Палки гимнастические 75 - 80 см и 40 - 55 см, палки-шесты для групповых занятий длиной 2 - 2.5 м.	Палки гимнастические 75 - 80 см и 40 - 55 см, палки-шесты для групповых занятий длиной 2 - 2.5 м.
Обручи гимнастические: большие диаметром 80 - 90 см, средние диаметром 60-75 см, малые диаметром 50 - 55 см. Обручи плоские диаметром 55-60 см. Кольца плоские диаметром по наружному краю от 15 см до 20 - 25 см.	Обручи гимнастические: большие диаметром 80 - 90 см, средние диаметром 60-75 см, малые диаметром 50 - 55 см. Обручи плоские диаметром 55-60 см. Кольца плоские диаметром по наружному краю от 15 см до 20 - 25 см.	Обручи гимнастические: большие диаметром 80 - 90 см, средние диаметром 60-75 см, малые диаметром 50 - 55 см. Обручи плоские диаметром 55-60 см. Кольца плоские диаметром по наружному краю от 15 см до 20 - 25 см.	Обручи гимнастические: большие диаметром 80 - 90 см, средние диаметром 60-75 см, малые диаметром 50 - 55 см. Обручи плоские диаметром 55-60 см. Кольца плоские диаметром по наружному краю от 15 см до 20 - 25 см.
Скакалки короткие длиной от 120 см до 190 - 200 см с ручками. Косички, верёвочки, шнуры длиной от 50 до 80 см. Верёвки длиной от 3 до 10 м.	Скакалки короткие длиной от 120 см до 190 - 200 см с ручками. Косички, верёвочки, шнуры длиной от 50 до 80 см. Верёвки длиной от 3 до 10 м.	Скакалки короткие длиной от 120 см до 190 - 200 см с ручками. Косички, верёвочки, шнуры длиной от 50 до 80 см. Верёвки длиной от 3 до 10 м.	Скакалки короткие длиной от 120 см до 190 - 200 см с ручками. Косички, верёвочки, шнуры длиной от 50 до 80 см. Верёвки длиной от 3 до 10 м.
Гимнастическая стенка высотой 2.5 - 2.7 метра и шириной пролёта 70 - 90 см. Лесенки-стремянки высотой 1.5 м и шириной пролёта 50 - 55 см. Приставная лестница с зацепами длиной 2 м и шириной 40 см.	Гимнастическая стенка высотой 2.5 - 2.7 метра и шириной пролёта 70 - 90 см. Лесенки-стремянки высотой 1.5 м и шириной пролёта 50 - 55 см. Приставная лестница с зацепами длиной 2 м и шириной 40 см.	Гимнастическая стенка высотой 2.5 - 2.7 метра и шириной пролёта 70 - 90 см. Лесенки-стремянки высотой 1.5 м и шириной пролёта 50 - 55 см. Приставная лестница с зацепами длиной 2 м и шириной 40 см.	Гимнастическая стенка высотой 2.5 - 2.7 метра и шириной пролёта 70 - 90 см. Лесенки-стремянки высотой 1.5 м и шириной пролёта 50 - 55 см. Приставная лестница с зацепами длиной 2 м и шириной 40 см.

Наклонная доска с зацепами длиной 2 м и шириной 20 - 25 см. Ребристая доска с зацепами длиной 1.5 м и шириной 20 см.	Наклонная доска с зацепами длиной 2 м и шириной 20 - 25 см. Ребристая доска с зацепами длиной 1.5 м и шириной 20 см.	Наклонная доска с зацепами длиной 2 м и шириной 20 - 25 см. Ребристая доска с зацепами длиной 1.5 м и шириной 20 см.	Наклонная доска с зацепами длиной 2 м и шириной 20 - 25 см. Ребристая доска с зацепами длиной 1.5 м и шириной 20 см.
Гимнастическая скамейка длиной 4 м и высотой 30 см.	Гимнастическая скамейка длиной 4 м и высотой 30 см.	Гимнастическая скамейка длиной 4 м и высотой 30 см.	Гимнастическая скамейка длиной 4 м и высотой 30 см.
		Стойки для прыжков в высоту 150 - 170 см.	Стойки для прыжков в высоту 150 - 170 см.
Навесные мишени размером 60 х 60 см с зацепами. Волейбольная сетка длиной 5 - 6 м и шириной 70 - 80 см.	Навесные мишени размером 60 х 60 см с зацепами. Волейбольная сетка длиной 5 - 6 м и шириной 70 - 80 см.	Навесные мишени размером 60 х 60 см с зацепами. Навесные баскетбольные щиты размером 60 х 70 см с кольцом диаметром 45 см и сеткой длиной 40 см. Волейбольная сетка длиной 5 - 6 м и шириной 70 - 80 см.	Навесные мишени размером 60 х 60 см с зацепами. Навесные баскетбольные щиты размером 60 х 70 см с кольцом диаметром 45 см и сеткой длиной 40 см. Волейбольная сетка длиной 5 - 6 м и шириной 70 - 80 см.
Дуги для подлезания высотой 60, 50, 40, 30 см с расстоянием между основаниями 50 см. Воротики для прокатывания мяча с расстоянием между основаниями 40, 50, 60 см.	Дуги для подлезания высотой 60, 50, 40, 30 см с расстоянием между основаниями 50 см. Воротики для прокатывания мяча с расстоянием между основаниями 40, 50, 60 см.	Дуги для подлезания высотой 60, 50, 40, 30 см с расстоянием между основаниями 50 см. Воротики для прокатывания мяча с расстоянием между основаниями 40, 50, 60 см.	Дуги для подлезания высотой 60, 50, 40, 30 см с расстоянием между основаниями 50 см. Воротики для прокатывания мяча с расстоянием между основаниями 40, 50, 60 см.
Кубики пластмассовые разного цвета с гранями размером 3х3, 5х5, 6х6 см. Кирпичики с размером основания 25х20, 20х15, 20х10 и высотой 5 см.	Кубики пластмассовые разного цвета с гранями размером 3х3, 5х5, 6х6 см. Кирпичики с размером основания 25х20, 20х15, 20х10 и высотой 5 см.	Кубики пластмассовые разного цвета с гранями размером 3х3, 5х5, 6х6 см. Кирпичики с размером основания 25х20, 20х15, 20х10 и высотой 5 см.	Кубики пластмассовые разного цвета с гранями размером 3х3, 5х5, 6х6 см. Кирпичики с размером основания 25х20, 20х15, 20х10 и высотой 5 см.
Набивные мешочки для метания в цель размером 6х9 и 7х10 см, массой 100 - 150 г и 200 - 250 г.	Набивные мешочки для метания в цель размером 6х9 и 7х10 см, массой 100 - 150 г и 200 - 250 г.	Набивные мешочки для метания в цель размером 6х9 и 7х10 см, массой 100 - 150 г и 200 - 250 г. Набивные мешочки для упражнений в равновесии размером 12х18 и 15х18 и массой 400 - 500 г.	Набивные мешочки для метания в цель размером 6х9 и 7х10 см, массой 100 - 150 г и 200 - 250 г. Набивные мешочки для упражнений в равновесии размером 12х18 и 15х18 и массой 400 - 500 г.
Кегли большие и малые, флажки цветные,	Кегли большие и малые, флажки цветные,	Кегли большие и малые, гантели массой 200 - 500 г,	Кегли большие и малые, гантели массой 200 - 500 г,

ленты цветные с палочками и без палочек короткие и длинные, султанчики, платочки разноцветные 20x20 см.	ленты цветные с палочками и без палочек короткие и длинные, султанчики, платочки разноцветные 20x20 см.	флажки цветные, ленты цветные с палочками и без палочек короткие и длинные, султанчики, платочки разноцветные 20x20 см.	флажки цветные, ленты цветные с палочками и без палочек короткие и длинные, султанчики, платочки разноцветные 20x20 см.
Гимнастические маты, дорожки для ходьбы и бега шириной 20 - 25 см и длиной от 2.5 до 5 - 6 м.	Гимнастические маты, дорожки для ходьбы и бега шириной 20 - 25 см и длиной от 2.5 до 5 - 6 м.	Гимнастические маты, дорожки для ходьбы и бега шириной 20 - 25 см и длиной от 2.5 до 5 - 6 м.	Гимнастические маты, дорожки для ходьбы и бега шириной 20 - 25 см и длиной от 2.5 до 5 - 6 м.
Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски, верёвки, ленточки и т.п.).	Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски, верёвки, ленточки и т.п.).	Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски, верёвки, ленточки и т.п.).	Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски, верёвки, ленточки и т.п.).
		Наборы для игры в бадминтон и в городки.	Наборы для игры в бадминтон и в городки. Ракетки, мячи и сетка для настольного тенниса.
Трёхколесные и двухколесные велосипеды, самокаты.	Трёхколесные и двухколесные велосипеды, самокаты.	Двухколесные велосипеды, самокаты.	Двухколесные велосипеды, самокаты.
			Футбольные ворота, хоккейные клюшки, шайбы.
Санки, лыжи.	Санки, лыжи.	Санки, лыжи.	Санки, лыжи.
			Бассейн, надувные игрушки, круги.