Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №113 компенсирующего вида
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Принято
Педагогическим советом
ГБДОУ№113
Протокол №1 от 31.08.2026

Утверждаю
Приказ № 35 от 31.08.2026
Заведующий ГБДОУ№113
Подписано Н.Н.Агеева
цифровой подписью:
Иванова Ирина
Леонидовна
6 Октябрь 2026 г. 14:25:21

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Инструктора по физической культуре
Егоровой Елены Александровны

Санкт-Петербург
2026 – 2027

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Содержание
I.	**ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ** ✓ Пояснительная записка ✓ Цель и задачи реализации Программы ✓ Принципы и подходы к формированию Программы ✓ Особенности детей с ТНР и ЗПР ✓ Планируемые результаты освоения детьми программы ✓ Характеристика контингента детей.
II	**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ** ✓ Содержание образовательной деятельности по освоению образовательной области «Физическое развитие» по возрастным группам ✓ Интеграция образовательных областей ✓ Формы работы инструктора физической культуры: ✓ Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной адаптированной программы дошкольного образования (во всех группах) ✓ Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников. ✓ Организация и формы взаимодействия с воспитателями.
III.	**ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ** ✓ Организация образовательного процесса ✓ Перспективное планирование образовательной деятельности по физическому развитию по возрастным группам ✓ Создание развивающей предметно- пространственной среды. ✓ Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка	Рабочая программа по физическому воспитанию и развитию дошкольников представляет внутренний нормативный документ и является основанием для реализации образовательной программы дошкольного образования в области физического развития. Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами: ✓ Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012, приказ № 273 - ФЗ; ✓ Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 №1155) ✓ Адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, с тяжелыми нарушениями речи (АОП ДО ТНР), с задержкой психического развития (АОП ДО ЗПР) ✓ СанПин 2.4.4283-26. «Санитарно — эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений» (зарегистрировано в Минюсте России 02.06.2026 № 86855) ✓ Устав ДОУ
ЦЕЛЬ рабочей программы:	✓ Реализация содержания адаптированной программы дошкольного образования для детей с ОВЗ, тяжелые нарушения речи, в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования по физическому развитию воспитанников

ЗАДАЧИ:	✓ способствовать общему развитию дошкольников с ТНР, коррекции их психофизического развития, ✓ обеспечить развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, с другими детьми, взрослыми и миром; ✓ способствовать объединению обучения и воспитания в целостный образовательный процесс. ✓ обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

	Физическое воспитание в коррекционных группах детского сада носит «симптоматический» характер, т.е. проводится с учётом «симптомов», характерных признаков детей с ЗПР, и направлено помимо решения задач по физвоспитанию на решение задач коррекционных, которым относятся следующие. ✓ Охрана и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. ✓ Создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром. ✓ Воспитывать у детей желание заниматься двигательной деятельностью. ✓ Организация системы физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития детей; ✓ Обеспечение личностно-ориентированного и деятельностного подхода к физическому развитию воспитанников ✓ Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Принципы и подходы к формированию программы	✓ научной обоснованности (соответствие основным положениям возрастной психологии, требованиям ФГОС) и практической применимости. ✓ построение образовательной деятельности на основе потребностей и возможностей детей с тяжелыми нарушениями речи, определяющих особые условия получения ими образования. ✓ интеграция и комбинирование разных видов деятельности в планировании и проведении образовательного процесса. ✓ комплексно – тематическое планирование образовательного процесса ✓ сотрудничество с семьями воспитанников.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В ДОШКОЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

	Планируемые результаты освоения программы (к 4-ём годам)
1	Ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
2	Ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
3	Ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
4	Ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;

5	Ребёнок проявляет доверие к миру, положительно оценивает себя, говорит о себе в первом лице;
6	Ребёнок откликается эмоционально на ярко выраженное состояние близких и сверстников по показу и побуждению взрослых; дружелюбно настроен в отношении других детей;
7	Ребёнок владеет элементарными нормами и правилами поведения, связанными с определенными разрешениями и запретами («можно», «нельзя»), демонстрирует стремление к положительным поступкам;
8	Ребёнок демонстрирует интерес к сверстникам в повседневном общении и бытовой деятельности, владеет элементарными средствами общения в процессе взаимодействия со сверстниками;
9	Ребёнок проявляет интерес к правилам безопасного поведения; осваивает безопасные способы обращения со знакомыми предметами ближайшего окружения;
10	Ребёнок охотно включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности;
11	Ребёнок произносит правильно в словах все гласные и согласные звуки, кроме шипящих и сонорных, согласовывает слова в предложении в роде, числе и падеже, повторяет за педагогическим работником (далее - педагог) рассказы из 3-4 предложений, пересказывает знакомые литературные произведения, использует речевые формы вежливого общения;
12	Ребёнок понимает содержание литературных произведений и участвует в их драматизации, рассматривает иллюстрации в книгах, запоминает небольшие потешки, стихотворения, эмоционально откликается на них;
13	Ребёнок демонстрирует умения вступать в речевое общение со знакомыми взрослыми: понимает обращенную к нему речь, отвечает на вопросы, используя простые распространенные предложения; проявляет речевую активность в общении со сверстником;
14	Ребёнок совместно со взрослым пересказывает знакомые сказки, короткие стихи;
15	Ребёнок демонстрирует познавательную активность в деятельности, проявляет эмоции удивления в процессе познания, отражает в общении и совместной деятельности со взрослыми и сверстниками полученные представления о предметах и объектах ближайшего окружения, задает вопросы констатирующего и проблемного характера;

16	Ребёнок проявляет потребность в познавательном общении со взрослыми; демонстрирует стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов, к простейшему экспериментированию с предметами и материалами; проявляет элементарные представления о величине, форме и количестве предметов и умения ср18авнивать предметы по этим характеристикам;
17	Ребёнок проявляет интерес к миру, к себе и окружающим людям;
18	Ребёнок знает об объектах ближайшего окружения: о родном населенном пункте, его названии, достопримечательностях и традициях;
19	Ребенок имеет представление о разнообразных объектах живой н неживой природы ближайшего окружения, выделяет их отличительные особенности и свойства, различает времена года и характерные для них явления природы, имеет представление о сезонных изменениях в жизни животных, растений и человека, интересуется природой, положительно относится ко всем живым существам, знает о правилах поведения в природе, заботится о животных и растениях, не причиняет им вред;
20	Ребенок способен создавать простые образы в рисовании и аппликации, строить простую композицию с использованием нескольких цветов, создавать несложные формы из глины и теста, видоизменять их и украшать; использовать простые строительные детали для создания постройки с последующим её анализом;
21	Ребёнок с интересом вслушивается в музыку, запоминает и узнает знакомые произведения, проявляет эмоциональную отзывчивость, различает музыкальные ритмы, передает их в движении;
22	Ребёнок активно взаимодействует со сверстниками в игре, принимает на себя роль и действует от имени героя, строит ролевые высказывания, использует предметы-заместители, разворачивает несложный игровой сюжет из нескольких эпизодов;

Планируемые результаты освоения программы (к 5-ти годам)	
1	Ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
2	Ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
3	Ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
4	Ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;
5	Ребёнок выполняет самостоятельно правила общения со взрослым, внимателен к его словам и мнению, стремится к познавательному, интеллектуальному общению со взрослыми: задает много вопросов поискового характера, стремится к одобряемым формам поведения, замечает ярко выраженное эмоциональное состояние окружающих людей, по примеру педагога проявляет сочувствие;
6	Ребенок без напоминания взрослого здоровается и прощается, говорит «спасибо» и «пожалуйста»;

7	Ребёнок демонстрирует стремление к общению со сверстниками, по предложению педагога может договориться с детьми, стремится к самовыражению в деятельности, к признанию и уважению сверстников;
8	Ребенок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни;
9	Ребёнок самостоятелен в самообслуживании;
10	Ребёнок проявляет познавательный интерес к труду взрослых, профессиям, технике; отражает эти представления в играх;
11	Ребёнок стремится к выполнению трудовых обязанностей, охотно включается в совместный труд со взрослыми или сверстниками;
12	Ребёнок инициативен в разговоре, использует разные типы реплик и простые формы объяснительной речи, речевые контакты становятся более длительными и активными;
13	Ребенок большинство звуков произносит правильно, пользуется средствами эмоциональной и речевой выразительности;
14	Ребёнок самостоятельно пересказывает знакомые сказки, с небольшой помощью взрослого составляет описательные рассказы и загадки;
15	Ребёнок проявляет словотворчество, интерес к языку, с интересом слушает литературные тексты, воспроизводит текст;
16	Ребёнок способен рассказать о предмете, его назначении и особенностях, о том, как он был создан;
17	Ребёнок проявляет стремление к общению со сверстниками в процессе познавательной деятельности, осуществляет обмен информацией; охотно сотрудничает со взрослыми не только в совместной деятельности, но и в свободной самостоятельной; отличается высокой активностью и любознательностью;
18	Ребёнок активно познает и называет свойства и качества предметов, особенности объектов природы, обследовательские действия; объединяет предметы и объекты в видовые категории с указанием характерных признаков;
19	Ребёнок задает много вопросов поискового характера, включается в деятельность экспериментирования, использует исследовательские действия, предпринимает попытки сделать логические выводы;
20	Ребёнок с удовольствием рассказывает о себе, своих желаниях, достижениях, семье, семейном быте, традициях; активно участвует в мероприятиях и праздниках, готовящихся в группе, в ДОО, имеет представления о малой родине, названии населенного пункта, улицы, некоторых памятных местах;
21	Ребёнок имеет представление о разнообразных представителях живой природы родного края, их особенностях, свойствах объектов неживой природы, сезонных изменениях в жизни природы, явлениях природы, интересуется природой, экспериментирует, положительно относится ко всем живым существам, знает правила поведения в природе, стремится самостоятельно ухаживать за растениями и животными, беречь их;
22	Ребенок владеет количественным и порядковым счетом в пределах пяти, умением непосредственно сравнивать предметы по форме и величине, различает части суток, знает их последовательность, понимает временную последовательность «вчера, сегодня, завтра», ориентируется от себя в движении; использует математические представления для познания окружающей действительности;
23	Ребенок проявляет интерес к различным видам искусства, эмоционально откликается на отраженные в произведениях искусства действия, поступки, события;
24	Ребенок проявляет себя в разных видах музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельности, используя выразительные и изобразительные средства;

25	Ребёнок использует накопленный художественно-творческий опыт в самостоятельной деятельности, с желанием участвует в культурно-досуговой деятельности (праздниках, развлечениях и других видах культурно-досуговой деятельности);
26	Ребёнок создает изображения и постройки в соответствии с темой, используя разнообразные материалы, владеет техническими и изобразительными умениями;
27	Ребёнок называет роль до начала игры, обозначает новую роль по ходу игры, активно использует предметы-заместители, предлагает игровой замысел и проявляет инициативу в развитии сюжета, активно включается в ролевой диалог, проявляет творчество в создании игровой обстановки;

Планируемые результаты освоения программы (к 6-ти годам)	
1	Ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
2	Ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
3	Ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
4	Ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
5	Ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
6	Ребёнок настроен положительно по отношению к окружающим, охотно вступает в общение со взрослыми и сверстниками, проявляет сдержанность по отношению к незнакомым людям, при общении со взрослыми и сверстниками ориентируется на общепринятые нормы и правила культуры поведения, проявляет в поведении уважение и привязанность к родителям (законным представителям), демонстрирует уважение к педагогам, интересуется жизнью семьи и ДОО;
7	Ребёнок способен различать разные эмоциональные состояния взрослых и сверстников, учитывает их в своем поведении, откликается на просьбу помочь, в оценке поступков опирается на нравственные представления;
8	Ребёнок проявляет активность в стремлении к познанию разных видов труда и профессий, бережно относится к предметному миру как результату труда взрослых, стремится участвовать в труде взрослых, самостоятелен, инициативен в самообслуживании, участвует со сверстниками в разных видах повседневного и ручного труда;
9	Ребёнок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности, демонстрирует умения правильно и безопасно пользоваться под присмотром взрослого бытовыми предметами и приборами, безопасного общения с незнакомыми животными, владеет основными правилами безопасного поведения на улице;

10	Ребёнок регулирует свою активность в деятельности, умеет соблюдать очередность и учитывать права других людей, проявляет инициативу в общении и деятельности, задает вопросы различной направленности, слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности, способен к произвольным действиям;
11	Ребёнок проявляет инициативу и самостоятельность в процессе придумывания загадок, сказок, рассказов, владеет первичными приемами аргументации и доказательства, демонстрирует богатый словарный запас, безошибочно пользуется обобщающими словами и понятиями, самостоятельно пересказывает рассказы и сказки, проявляет избирательное отношение к произведениям определенной тематики и жанра;

Планируемые результаты освоения программы (к 7-ми годам)	
1	У ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
2	Ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
3	Ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
4	Ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
5	Ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
6	Ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
7	Ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
8	Ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
9	Ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
10	Ребёнок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;
11	Ребёнок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить со сверстниками; старается разрешать возникающие конфликты конструктивными способами;
12	Ребёнок способен понимать свои переживания и причины их возникновения, регулировать свое поведение и осуществлять выбор социально одобряемых действий в конкретных ситуациях, обосновывать свои ценностные ориентации;
13	Ребёнок стремится сохранять позитивную самооценку;
14	Ребёнок проявляет положительное отношение к миру, разным видам труда, другим людям и самому себе;
15	У ребёнка выражено стремление заниматься социально значимой деятельностью;
16	Ребенок способен откликаться на эмоции близких людей, проявлять эмпатию (сочувствие, сопереживание, содействие);

17	Ребёнок способен к осуществлению социальной навигации как ориентации в социуме и соблюдению правил безопасности в реальном и цифровом взаимодействии;
18	Ребёнок способен решать адекватные возрасту интеллектуальные, творческие и личностные задачи; применять накопленный опыт для осуществления различных видов детской деятельности, принимать собственные решения и проявлять инициативу;
19	Ребёнок владеет речью как средством коммуникации, ведет диалог со взрослыми и сверстниками, использует формулы речевого этикета в соответствии с ситуацией общения, владеет коммуникативно-речевыми умениями;
20	Ребёнок знает и осмысленно воспринимает литературные произведения различных жанров, имеет предпочтения в жанрах литературы, проявляет интерес к книгам познавательного характера, определяет характеры персонажей, мотивы их поведения, оценивает поступки литературных героев;

Характеристика контингента детей ГБДОУ

Группа	Состав группы				Уровни развития речи ОНР, ТНР				ЗПР	Группа здоровья				Состав семей		
	контингент	возраст	мальч	дев.	I	II	III	IV		I	II	III	IV	1 реб.	2 реб	многодетные/ другое
Ромашка	12	от 4 до 5	10	2	5	7	0	0	0	0	10	2	0	4	7	1
Подсолнух	11	от 4 до 5	4	7	1	10	0	0	0	0	10	1	0	3	6	3, в т.ч. отец-один.5 дет
Гвоздика	8	от 4 до 5	7	1	6	2	0	0	8	0	5	2	1	3	3	2
Ландыш	10	от 5 до 6	8	2	0	7	3	0	0	0	9	1	0	5	4	1
Одуванчик	10	от 5 до 7	7	3	0	0	10	0	0	0	6	4	0	2	7	1
Колокольчик	12	от 5 до 6	6	6	0	1	11	0	0	0	12	0	0	2	7	3, в т.ч. отец-один.5 дет
Фиалка	13	от 6 до 7	4	9	0	0	7	6	0	0	9	4	0	4	9	0
Василек	12	от 6 до 7	4	8	0	1	11	0	0	0	6	5	1	4	7	1
Подснежник	7	от 6 до 7	5	2	0	6	1	0	7	0	5	2	0	1	3	2
ИТОГО по ГБДОУ	**95**	**от 3 до 7**	**55**	**40**	**12**	**34**	**43**	**6**	**15**	**0**	**72**	**21**	**2**	**28**	**53**	**14**

Срок реализации рабочей программы 2026-2027 учебный год (Сентябрь 2026 - июнь 2027 года).

Образовательная область ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

СОДЕРЖАНИЕ		
1	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 самокате	
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)	

I. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития			
3 - 4	**4 - 5**	**5 - 6**	**6 – 7**
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.	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.	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.	Обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки.
Развивать психофизические качества, – ориентировку в пространстве, – координацию, – равновесие, – способность быстро реагировать на сигнал.	Формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), – ориентировку в пространстве – развивать координацию, – меткость,	Развивать психофизические качества, – ориентировку в пространстве, – равновесие, – координацию, – мелкую моторику, – точность и меткость.	Развивать психофизические качества (точность, меткость, глазомер, мелкая моторика), – ориентировку в пространстве, – самоконтроль, – самостоятельность, – творчество.
	Воспитывать – волевые качества, самостоятельность, – стремление соблюдать правила в подвижных играх, – проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений.	Воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде.	Поощрять – соблюдение правил в подвижной игре, – проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, – партнерское взаимодействие в команде.

		Воспитывать – патриотические чувства и – нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, – формах активного отдыха.	Воспитывать – патриотизм, – нравственно-волевые качества и – гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха.
Формировать интерес и положительное отношение к – занятиям физической культурой и – активному отдыху, – воспитывать самостоятельность.	Продолжать формировать интерес и положительное отношение к – физической культуре и – активному отдыху, – формировать первичные представления об отдельных видах спорта.	Продолжать развивать интерес к – физической культуре, – формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов.	Формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, – поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, – расширять представления о разных видах спорта.
Укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, – создавать условия для формирования правильной осанки, – способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.	Укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, – формировать правильную осанку, – повышать иммунитет средствами физического воспитания.	Укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, – формировать правильную осанку, – повышать иммунитет средствами физического воспитания.	Сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания,
Закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни	Формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности	Расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха.	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.
		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.	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.

<table>
<tr><td colspan="4">II. Содержание образовательной деятельности.</td></tr>
<tr><td>3 - 4</td><td>4 - 5</td><td>5 - 6</td><td>6 – 7</td></tr>
<tr><td>Педагог <u>формирует умение:</u>
– организованно выполнять строевые упражнения,
– находить свое место при совместных построениях, передвижениях.</td><td>Педагог <u>формирует:</u>
– двигательные умения и навыки,
– развивает психофизические качества при:
– выполнении упражнений основной гимнастики,
– а также при проведении подвижных и спортивных игр.</td><td>Педагог <u>совершенствует</u>:
– двигательные умения и навыки,
– развивает психофизические качества,
– обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями,
– поддерживает детскую инициативу.</td><td>Педагог <u>создает условия для дальнейшего совершенствования и закрепления</u>
– основных движений,
– развития психофизических качеств и способностей,
– общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций,
– спортивных упражнений,
– освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет.</td></tr>
<tr><td><u>Педагог формирует умение организованно выполнять по показу</u>
– общеразвивающие, музыкально - ритмические упражнения;
– создает условия для активной двигательной деятельности и
– положительного эмоционального состояния детей.</td><td><u>Помогает:</u>
– точно принимать исходное положение,
– показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности,
– укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками,</td><td colspan="2"><u>Поощряет стремление выполнять упражнения</u> технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.</td></tr>
<tr><td>1. Педагог <u>воспитывает</u>
– умение слушать и следить за показом,
– умение выполнять предложенные задания сообща, действуя, в общем, для всех темпе.</td><td>Педагог <u>воспитывает</u>
– умение слышать и выполнять указания,
– умение ориентироваться на словесную инструкцию;
Поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений</td><td><u>Закрепляет умение осуществлять</u>
– самоконтроль
– оценку качества выполнения упражнений другими детьми;</td><td>В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы <u>педагог обучает детей</u>
– следовать инструкции,
– слышать и выполнять указания,
– соблюдать дисциплину,
– осуществлять самоконтроль
– давать оценку качества выполнения упражнений.</td></tr>
</table>

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 образ 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; -прокатывание мячей в прямом направлении, друг другу, в ворота, бросание мячей воспитателю	– 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 - Прокатывание мяча между предметами; - прокатывание набивного мяча;
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;	-подбрасывание мяча вверх и ловля его в прыжке
– 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	- 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;	-бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз;
бросание мяча вверх и о землю и ловля его	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;
бросание мяча воспитателю и ловля его обратно	передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях;	перебрасывание мяча из одной руки в другую;	
- перебрасывание мяча, стоя парами лицом друг другу;	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	– - прокатывание обруча, бег за ним и ловля;	- *совершенствование навыков владения обручем**

	парах;		
– 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 гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее;	влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек;	лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.	влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным
	переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки,		
-подлезание под дугу, не касаясь руками пола;	-подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком.	-переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле;	-перелезание с пролета на пролет по диагонали; -пролезание в обруч разными способами;
		-лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками);	
			влезание по канату на доступную высоту
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, врассыпную, "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 шаг, "змейкой"	- ходьба, перешагивая предметы; - ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", без ориентиров.	
- 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;	-бег, перешагивая рейки и другие невысокие препятствия**
- 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;	- непрерывный бег 1,5 - 2 мин; - медленный бег 250 - 300 м; - быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза; - бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне;	- 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;

	- пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; - челночный бег 2х5	- челночный бег 2 х 10 м, 3 х 10 м; - пробегание на скорость 20 м;	- бег наперегонки; - бег по пересеченной местности; - бег 10 м с наименьшим числом шагов;
-перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую;		- бег с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих;	
		- бег под вращающейся скакалкой;	- бег со скакалкой;
			- бег в сочетании с прыжками; - 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 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);	- прыжки через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); - прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой; -прыжки в длину с места (не менее 40-50 см.)	- 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); - 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**
- 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);	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);	ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой;	педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза;
- ходьба по гимнастической скамье	ходьба по гимнастической скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны);	- стойка на гимнастической скамье на одной ноге; – - поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; - пробегание по скамье;	- 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
ходьба с перешагиванием рейки лестницы, лежащей на полу		ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком;	
ходьба по шнуру, плоскому обручу, лежащему на полу, приставным шагом;	ходьба по шнуру с мешочком на ладони вытянутой вперёд руки;	ходьба по шнуру с песочным мешочком на голове	ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони;
-ходьба по ребристой доске; - ходьба по наклонной доске;	ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней;	-ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); - ходьба по наклонной доске вверх и вниз; - стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; - пробегание по наклонной доске вверх и вниз;	- ходьба по наклонной доске вверх и вниз; - стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, 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		
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 раннее 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 перекладывание предметов с места на место.	захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место	- захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание 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**
- педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры:	- 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, вперед, приставным шагом;	на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком,	- на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках,	
- поочередное выставление ноги - 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	различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение);	

	себя, подскоки по одному и в парах под музыку;		
- 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, врассыпную.	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, врассыпную.	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	Педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в 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.

	знакомых игр с небольшой группой сверстников.		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 движения, импровизировать.
Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).	Приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).	Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно - волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.	Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности
5. Спортивные игры			
3-4	**4-5**	**5-6**	**6-7**
		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.	
		Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знание 3 - 4 фигур	**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.

		Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.	**Элементы баскетбола:** передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и 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 мяч "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.
			Элементы напольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом,(удар ракеткой о мяч на пружине);.
			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.		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 самокате:			
3-4	**4-5**	**5-6**	**6-7**
Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.	Катание на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью	Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.	Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.
7. 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 спортивны 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 спортивны инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий.
	Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.	Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов,	Расширять представления о разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов

		роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья	
8. Активный отдых*			
8.1. Предлагаемое (рекомендуемое) тематическое содержание физкультурных досугов и праздников			
3-4	**4-5**	**5-6**	**6-7**
Досуг	**Досуги и праздники**		
Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.			
8.2. Физкультурные досуги			
3-4	**4-5**	**5-6**	**6-7**
Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе			
Продолжительность 20 - 25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.	Продолжительность 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.	Продолжительность 30 - 40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания	Продолжительность 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.
8.3. Физкультурные праздники			
3-4	**4-5**	**5-6**	**6-7**
	Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.		
	Педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей	Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.	Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.
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.
		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	Организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок. Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов. Время непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между

	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 разнообразные подвижные игры во время остановки.	переходами не менее 10 минут. В ходе туристкой прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий. Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые 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.

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 шиной 20 см.	Наклонная доска с зацепами длиной 2 м и шириной 20 - 25 см. Ребристая доска с зацепами длиной 1.5 м и шиной 20 см.	Наклонная доска с зацепами длиной 2 м и шириной 20 - 25 см. Ребристая доска с зацепами длиной 1.5 м и шиной 20 см.	Наклонная доска с зацепами длиной 2 м и шириной 20 - 25 см. Ребристая доска с зацепами длиной 1.5 м и шиной 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.	Кубики пластмассовые разного цвета с гранями размером 3х3, 5х5, 6х6 см.	Кубики пластмассовые разного цвета с гранями размером 3х3, 5х5, 6х6 см.	Кубики пластмассовые разного цвета с гранями размером 3х3, 5х5, 6х6 см.

Кирпичики с размером основания 25х20, 20х15, 20х10 и высотой 5 см.	Кирпичики с размером основания 25х20, 20х15, 20х10 и высотой 5 см.	Кирпичики с размером основания 25х20, 20х15, 20х10 и высотой 5 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, ленты цветные с палочками и без палочек короткие и длинные, султанчики, платочки разноцветные 20х20 см.	Кегли большие и малые, флажки цветные, ленты цветные с палочками и без палочек короткие и длинные, султанчики, платочки разноцветные 20х20 см.	Кегли большие и малые, гантели массой 200 – 500 г, флажки цветные, ленты цветные с палочками и без палочек короткие и длинные, султанчики, платочки разноцветные 20х20 см.	Кегли большие и малые, гантели массой 200 – 500 г, флажки цветные, ленты цветные с палочками и без палочек короткие и длинные, султанчики, платочки разноцветные 20х20 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.
Трехколесные и двухколесные велосипеды, самокаты.	Трехколесные 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.

Возрастные особенности детей с ЗПР

Физические и моторные особенности. Наблюдается нарушение координации движений, гиперактивны.

Инфантильные психические особенности. Инфантилизм – замедленное созревание мозговых систем. В результате чего у детей наблюдается замедление в развитии эмоционально-волевой сфере.

Особенности познавательных процессов. Ограниченный объем и затруднение восприятия и памяти, медленный прием и переработка поступающей информации, отставание развития речи и ее последующая бедность и примитивность.

У детей с ЗПР имеются особенности формирования двигательной сферы. Те или иные отклонения в развитии двигательной сферы, нарушение произвольной регуляции движений, является характерной чертой данной категории, а также несформированность техники выполнения движений и недостаточность двигательных качеств.

Особенности психофизического развития детей с ОВЗ

- ✓ У дошкольников с ОВЗ выявлено достоверное отставание в уровне развития координационных, скоростно-силовых и скоростно-координационных способностей, гибкости, общей выносливости, а также нарушение мелкой и общей моторике.

- ✓ Аномальное развитие двигательной сферы, в большинстве случаев, ведет к трудностям в социализации ребенка, познании им окружающего мира, овладение речью.
- ✓ Дети с ОВЗ не способны выдерживать длительную двигательную нагрузку из-за быстрой утомляемости и низкой работоспособности, так же выявляются трудности при выполнении движений по словесной инструкции.
- ✓ Поэтому при планировании работы по физическому воспитанию необходимо учитывать основные физиологические факторы, влияющие на состояние здоровья ребенка:
  - физическую нагрузку;
  - -показания и противопоказания при нарушении;
  - -охранительный режим;
  - подвижные игры и упражнения для развития двигательной сферы.
- ✓ Так же физкультурные занятия с детьми с ОВЗ должны включать в себя специальные коррекционные упражнения для развития координационных способностей, мелкой и общей моторики, ориентировки в пространстве.
- ✓ Самая главная и правильная форма воспитания детей с ОВЗ это игра. Подвижные игры направлены на воспитание двигательных качеств, способствуют развитию ловкости, быстроты, координации и выходу накопившихся запасов энергии, прививают коммуникативные навыки и выравнивает психоэмоциональное состояние ребенка.
- ✓ Особое место отводится речевым играм, они помогают развивать ритмичность, формируют у детей речевое дыхание.
- ✓ Огромное значение для дошкольников с ОВЗ играет интерес к занятию спортом. И в этом очень важно разнообразить физическую деятельность дошкольников. Одним из вариантов разнообразия являются разные виды физкультурных занятий: игровые, сюжетно-игровые, тематические, интегрированные, музыкально-ритмические, тренировочные.

Интеграция образовательных областей

«Социально-коммуникативное развитие»	✓ Развитие навыков игровой деятельности; формирование семейной, гражданской принадлежности, патриотических чувств. ✓ Развитие свободного общения о спорте со взрослыми и сверстниками; ✓ Формирование основ ОБЖ
Образовательная область «Познавательное развитие»	✓ Расширение спортивного кругозора детей; ✓ Сенсорное развитие;

Образовательная область «Речевое развитие»	✓ Развитие устной речи во время проведения занятия (речь с движением, подвижные игры и т.д.) ✓ Обогащение «образного словаря»
Образовательная область «Физическое развитие»	✓ Развитие детского творчества; ✓ Приобщение к различным видам спорта; ✓ Формирование интереса к различным видам спорта. ✓ Формирование представлений о здоровом образе жизни.
Образовательная область «Художественно- эстетическое развитие»	✓ Использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов детской деятельности и двигательной активности.;

Формы работы инструктора по физической культуре:

- ✓ Непосредственно организованная образовательная деятельность – НОД
- ✓ Подготовка и проведение спартакиад – Осенняя и Весенняя
- ✓ Совместная с воспитателями деятельность - Проведение открытых тематических занятий для родителей и итоговых занятий к проекту: Папа-Мама-Я-спортивная семья,
- ✓ Индивидуальная работа с детьми по развитию спортивных навыков, обучению совместным спортивным играм, развитие физических способностей у ребенка.
- ✓ Подбор спортивного материала для спортивного уголка, развивающей среды группы, и оформления открытых мероприятий.
- ✓ Подготовка материала для дистанционных консультаций родителей, размещаемых на сайте учреждения.

Система педагогической диагностики (мониторинга).

Объект педагогической диагностики	Формы и методы	Сроки проведения	Длительность проведения
Индивидуальные достижения детей в контексте образовательной области "**Физическое развитие»**	-Наблюдение -Спартакиада	Сентябрь Май	2 недели в каждой группе

Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

Месяц	**Темы**	**Группы**	**Формы работы**
Сентябрь	Ознакомление с программой и планом мероприятий на год.	Все.	Выступление на общем родительском собрании.
Октябрь	Осень	Все.	Спартакиада
Ноябрь	Спортивно-музыкальный	Все.	Вечер досуга
Январь	Зима	Все.	Вечер досуга на улице
Февраль	День защитника Отечества.	Старшие-подготовительные	Спортивно-музыкальный в/д
Март	«Масленица»	Все.	Гуляние
Апрель	«Спортивная семья»	Все.	Вечер досуга
Май	Весна	Все.	Спартакиада

Взаимодействие с воспитателями

Месяц	**Тема**
Сентябрь	✓ Консультация с воспитателями о порядке проведения специальной образовательной спортивной деятельности, обсуждение расписания. ✓ Индивидуальные консультации о спортивных способностях детей каждой возрастной группы.
Октябрь	✓ Консультации по подготовке к проведению осенней спартакиады ✓ Консультации по подготовке к проведению спортивно-музыкального праздника Осени
Ноябрь	✓ Проверка оснащения спортивных уголков в группе, рекомендации; чем можно пополнить уголок. ✓ Мастер-класс «ОРУ» под музыку
Декабрь	✓ Консультация: «Техника безопасности зимой» ✓ Консультация «Спортивные игры для детей среднего возраста»
Январь	✓ Консультация для воспитателей: «Охрана и возрастные особенности голоса ребенка 6-7лет». ✓ Консультация для воспитателей: «Зимние народные игры»
Февраль	✓ Подготовка к празднику «День защитника Отечества».
Март.	✓ Подготовка к празднику «Масленица» - организационные моменты: обсуждение сценария, ролей, костюмов, расположения детей на улице.
Апрель	✓ Подготовка к в/д «Спортивная семья»
Май	✓ Консультации по подготовке к проведению весенней спартакиады

II. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Организация образовательного процесса

Содержание образовательной области «Физической культуры» реализуется:

- ✓ в ходе непосредственной образовательной деятельности по физическому развитию, утренней гимнастики, прогулок, физкультурных досугов и праздников;
- ✓ в процессе проведения оздоровительных мероприятий (занятий лечебной физкультурой, массажа, закаливающих процедур);
- ✓ в совместной деятельности детей со взрослыми по формированию культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания;
- ✓ в играх и упражнениях, направленных на сенсомоторное развитие;
- ✓ в специальных играх и упражнениях, в процессе которых воспроизводятся основные движения, формируются естественные жесты, мимика;
- ✓ в подвижных играх и подвижных играх с музыкальным сопровождением;
- ✓ в ходе непосредственно образовательной деятельности, направленной на правильное восприятие и воспроизведение выразительных движений для понимания смысла ситуаций, характеров персонажей, их эмоциональных состояний и др.;
- ✓ в индивидуальной коррекционной, в том числе логопедической, работе с детьми с тяжелыми нарушениями речи.

Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)

(в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28. 01. 2021 г.)

Группы	Продолжительность одного занятия	Количество занятий *в неделю*
Средняя	15-20 мин.	2
Старшая	20-25 мин.	2
Подготовительная	25-30 мин.	2

Модель построения воспитательно-образовательного процесса по физическому развитию

- ✓ Взаимодействие с родителями, (законными представителями)
- ✓ Взаимодействие с музыкальным руководителем.
- ✓ Взаимодействие с логопедом.
- ✓ Взаимодействие с воспитателями и персоналом всех возрастных групп.
- ✓ Взаимодействие с психологом.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ПРАЗДНИКОВ,
СПОРТИВНЫХ и МУЗЫКАЛЬНЫХ ДОСУГОВ
на 2026-27 учебный год.

<table>
<tr><td>Группы/
месяцы</td><td>Подсолнух. Ромашка
Гвоздика</td><td>Колокольчик
Ландыш</td><td>Фиалка</td><td>Одуванчик</td><td>Подснежник.</td><td>Василек</td></tr>
<tr><td>Сентябрь</td><td colspan="6">Неделя здоровья. «Осенняя спартакиада» - на улице</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Октябрь</td><td>«Осень в гости к нам пришла»
(осенний праздник)</td><td colspan="5" rowspan="2">Осенний спортивно-музыкальный праздник «Осенние эстафеты»</td></tr>
<tr><td>Спортивное развлечение
«Мой веселый звонкий мяч»</td></tr>
<tr><td colspan="6">Кукольный спектакль.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Ноябрь</td><td rowspan="2">Спортивное/ развлечение
(путешествие-экскурсия)

«В гости к Осени»</td><td colspan="5">«День матери»</td></tr>
<tr><td colspan="5">Спорт/развлечение «Весёлые старты»</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Декабрь</td><td colspan="6">Новогодние праздники</td></tr>
<tr><td>Спорт/развлечение «У Мишки в гостях»</td><td colspan="5">Спортивное развлечение «В гости к снеговику!»</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Январь</td><td rowspan="2">Спортивное развлечение
«Зимняя прогулка в лес»</td><td colspan="2">с/д «Играем-развиваем»</td><td colspan="3">В/Д «Зимние посиделки» с родителями</td></tr>
<tr><td colspan="5">Спортивно-музыкальный в/д «Зимние забавы»</td></tr>
</table>

Февраль	Спорт/развлечение «Сильные и смелые, в спорте умелые»	В/Д «День защитника Отечества» с родителями (папами)	Спортивное развлечение «Школа молодого бойца»
		«Фокусы» игровое развлечение»	
Март	Утренники, посвящённые Женскому дню 8 марта.		
	Спорт/развлечение «В гостях у зайки-побегайки"	Спортивное развлечение «Королевство волшебных мячей»	
	«Масленица»		
	Театральный фестиваль по произведениям писателя юбиляра.		
Апрель	Спорт/развлечение «Весна-капель»	День смеха	
		Спорт/развлечение «Путешествие в космос»	«До свидания, детский сад!» выпускные вечера
	Кукольный спектакль.		
Май	В/д «Вечер подвижных игр»	в/д «День рождения Санкт-Петербурга»	
	«День победы» (на улице)		
	Весенняя спартакиада (на улице)		
Июнь	Квесты на улице: «Экологический» «День рождения А.С. Пушкина» и др.		

Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО)
   (Утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155 г., вступил в силу с 01.01.2014)
1. Примерная адаптированная основная образовательная программа для дошкольников с тяжелыми нарушениями речи.
   Под редакцией профессора Л. В. Лопатиной
3. Физкультурные занятия в детском саду. Л. И. Пензулаева.
   Издательство Мозаика-Синтез Москва 2010
4. Двигательная активность ребенка в детском саду. Рунова М.А.
   Издательство «Мозаика-Синтез» , Москва 2008
5. Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-5 лет. Ю.А. Кирилова, М.Е. Лебедева, Н.Ю. Жидкова.
   Издательство «Детство-пресс» Санкт-Петербург 2011
6. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Л.В Яковлева, Р. А. Юдина
   Гуманитарный издательский центр «Владос» Москва 2014.
7. Игры,занятия и упражнения с мячами. Т. С Овчинникова, О.В Черная,Л.Б. Баряева.
   Издательство «КАРО» Санкт-Петербург 2010.
8. Комплексы утренней гимнастики для детей 3-7 лет Е. А. Сочеванова
   Санкт-Петербург Детство-Пресс