

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА  
ДЕТСКИЙ САД № 48

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
протокол № 1 от 09 августа 2024 г.

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ д/с № 48  
Н.П.Стриженкова  
Приказ № 90 -о от 09 августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**  
**ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ДОШКОЛЬНОГО**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА ДЕТСКОГО САДА № 48**  
**по образовательной области «Физическое развитие»**  
Нормативный срок освоения – 5 лет

**Разработчики программы:**  
О.А.Шевчик зам. зав. по ВМР  
Воспитатели групп  
Специалисты

г. Калининград  
2024 год.

МУ

## 1. Пояснительная записка

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает: воспитание осознанного отношения к жизни как основополагающей ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека; формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни; становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам; воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств; приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития; формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

## 2. Основные цели и задачи:

	<b>ЗАДАЧИ</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b>
2.1. От 1 года до 2 лет	<p>1) создавать условия для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности педагога с ребенком;</p> <p>2) создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве;</p> <p>3) поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом;</p> <p>4) привлекать к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх, побуждать к самостоятельным действиям;</p> <p>5) укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.</p>	<p>ФОП ДО п.22.2.2. стр. 123-124</p> <p>Педагог активизирует двигательную деятельность детей, создает условия для обучения основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба), развития координации при выполнении упражнений; побуждает к самостоятельному выполнению движений; обеспечивает страховку для сохранения равновесия; поощряет и поддерживает, создает эмоционально-положительный настрой, способствует формированию первых культурно-гигиенических навыков.</p> <p>В процессе физического воспитания педагог обеспечивает условия для развития основных движений и выполнения общеразвивающих упражнений.</p> <p>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).</p> <p>Основные движения: бросание и катание: бросание мяча (диаметр 6-8 см) вниз, вдаль; катание мяча (диаметр 20-25 см) вперед из исходного положения сидя и стоя; ползание, лазанье: ползание по прямой на расстояние до 2 метров; подлезание под веревку, натянутую на высоте - 50 см; пролезание в обруч (диаметр 50 см), перелезание через бревно (диаметр 15-20 см); лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1-1,5 метра); ходьба: ходьба за педагогом стайкой в прямом направлении; упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (шириной 25-20-15 см), по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10-15-20 см (ширина доски 25-30 см, длина</p>	<p>1. Егоров Б. Б. Оздоровительно-воспитательная технология Здоровый дошкольник Москва-Самара: ООО «Научно-технический центр», 2020</p> <p>2. Карпухина Н.А. Реализация содержания образовательной деятельности Ранний возраст (1,5-2 года). Практическое пособие. Воронеж: М-Книга, 2022</p> <p>3. Волошина Л.Н., Никитина Н.С., Физическое развитие детей второго года жизни. М.: Цветной мир, 2019</p>

		<p>1,5-2 м) с поддержкой; подъем на ступеньки и спуск с них, держась за опору; перешагивание через веревку, положенную на пол, палку или кубик высотой 5-15-18 см со страховкой. Общеразвивающие упражнения: упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и другое) и без них; в комплекс включаются упражнения: поднятие рук вперед и опускание, повороты корпуса вправо и влево из положения сидя, наклоны вперед (положить кубик и поднять его, перегибаясь через веревку, натянутую на высоте 40-45 см), сгибание и разгибание ног, приседание с поддержкой педагога или у опоры.</p> <p>2) Подвижные игры и игровые упражнения: педагог организует и проводит игры-забавы, игровые упражнения, подвижные игры, побуждая детей к активному участию и вызывая положительные эмоции. Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для закрепления двигательных навыков.</p> <p>3) Формирование основ здорового образа жизни: педагог помогает осваивать элементарные культурно-гигиенические действия при приеме пищи, уходе за собой (при помощи педагога мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться салфеткой, есть ложкой, пользоваться личным полотенцем и так далее).</p>	<p style="color: red; text-align: right;">МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №48»</p>
<p>2.2. От 2 лет до 3 лет</p>	<p>1) обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;</p> <p>2) развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;</p> <p>3) поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;</p> <p>4) формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;</p> <p>5) укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.</p>	<p>ФООП ДО №22.3.2. стр. 124-126</p> <p>Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.</p> <p>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения). Основные движения: бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-</p>	<p>1. Егоров Б. Б. Оздоровительно-воспитательная технология Здоровый дошкольник Москва-Самара: ООО «Научно-технический центр», 2020</p> <p>2. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей раннего возраста: 2-3 года. М.: Мозаика-Синтез, 2022</p> <p>3. Волошина Л.Н., Курилова Т.В., Физическое развитие детей третьего года жизни. М.: Цветной мир, 2019</p> <p>4. Федорова С. Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 2—3 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2019</p> <p>5. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Комплексы упражнений для работы с детьми 2-3 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2020</p> <p>6. Павлова П.А., Горбунова И.В. Расти здоровым, малыш! Программа</p>

		<p>за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м; ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом; ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); враспынную и в заданном направлении; между предметами по кругу по одному и парами, взявшись за руки;</p> <p>бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м; прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (30-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см;</p> <p>упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте. В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднятие рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с</p>	<p>оздоровления детей раннего возраста. М.: Сфера, 2016</p> <p>7. И.А. Соколова Детские олимпийские игры. Занятия с детьми 2-7 лет. Волгоград: Учитель, 2014</p> <p>8. С.Н. Теплюк Игры-занятия на прогулке с малышами. Для занятий с детьми 2-4 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2019</p> <p>9. Казина О.Б. Совместные физкультурные занятия с участием родителей (для занятий с детьми 2-5 лет) М.: Мозаика-Синтез, 2018</p>
--	--	--	--

		<p>передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднятие рук и ног из исходного положения лежа на спине; упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опоры; приседание, потягивание с поднятием на носки и другое; музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения. Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.</p> <p>2) Подвижные игры: педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крыльшками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).</p> <p>3) Формирование основ здорового образа жизни: педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закалывающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.</p>	<p style="color: red; transform: rotate(-45deg); opacity: 0.5;">МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И РЕКРЕАЦИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ГОРОДА САМАРА» МУНИЦИПАЛЬНЫЙ САД №48</p>
2.3. От 3 лет до 4 лет	1) 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	<p>ФОП ДО п.22.4.2. стр. 127-130</p> <p>Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения</p>	<p>1. Егоров Б. Б. Оздоровительно-воспитательная технология Здоровый дошкольник Москва-Самара: ООО «Научно-технический центр», 2020</p> <p>2. Пензулаева Л.И. Физическая</p>

<p>свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;</p> <p>2) развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;</p> <p>3) формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;</p> <p>4) укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;</p> <p>5) закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.</p>	<p>по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре. Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.</p> <p>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения). Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сдвигая парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку; ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола; ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной</p>	<p>культура в детском саду. Младшая группа. Конспекты занятий. М.: Мозаика-Синтез, 2021</p> <p>3. Федорова С. Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 3-4 года. М.: Мозаика-Синтез, 2019</p> <p>4. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2020</p> <p>5. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Комплексы упражнений. 3-5 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2021</p> <p>6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-4 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2019</p> <p>7. Федорова С.Ю. Гимнастика после сна с детьми 3-5 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2022</p> <p>8. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Методическое пособие для работы с детьми 3-7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2019</p> <p>9. Ульева Е.А. 100 увлекательных игр для здоровья вашего ребенка. Сценарии игр. М.: Мозаика-Синтез, 2017</p> <p>10. Казина О.Б. Совместные физкультурные занятия с участием родителей (для занятий с детьми 2-5 лет) М.: Мозаика-Синтез, 2018</p>
--	---	--

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР №48

доске; в чередовании с бегом;  
бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой;  
убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;  
прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см); упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м); обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.  
Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;  
музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание,

Муниципальное автономное дошкольное учреждение «Центр развития ребенка – детский сад №48

приседания «пружинки», кружение; имитационные движения – разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее). Строевые упражнения: педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) Подвижные игры: педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры.

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).

3) Спортивные упражнения: 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.

Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки. Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием. Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не



		<p>толкать товарища, не нарушать правила).</p> <p>5) Активный отдых. Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения. День здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.</p>	<p style="color: red; text-align: right;">МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БУДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №48</p>
<p>2.4. От 4 лет до 5 лет</p>	<p>1) 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>2) формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;</p> <p>3) воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;</p> <p>4) продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;</p> <p>5) укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;</p> <p>6) формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.</p>	<p>ФОП ДО п.22.5.2 стр. 131-134</p> <p>Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.</p> <p>Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.</p> <p>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</p> <p>Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: 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; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в круг; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание</p>	<p>1. Егоров Б. Б. Оздоровительно-воспитательная технология Здоровый дошкольник Москва-Самара: ООО «Научно-технический центр», 2020</p> <p>2. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. М.: Линка-Пресс, 2000.</p> <p>3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. М.: Мозаика-Синтез, 2021</p> <p>4. Федорова С. Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2019</p> <p>5. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2020</p> <p>6. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Комплексы упражнений. 3-5 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2021</p> <p>7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 4-5 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2019</p> <p>8. Федорова С.Ю. Гимнастика после сна с детьми 3-5 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2022</p> <p>9. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Методическое пособие для работы с</p>

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ДЕТСКОЙ ФИЗИКУЛЬТУРЫ И СПОРТА №48

мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м; ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком; ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной); бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2x5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием; прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой; упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с

детьми 3-7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2019  
10. Шульева Е.А. 100 увлекательных игр для здоровья вашего ребенка. Сценарии игр. М.: Мозаика-Синтез, 2017  
11. Казина О.Б. Совместные физкультурные занятия с участием родителей (для занятий с детьми 2-5 лет) М.: Мозаика-Синтез, 2018

перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; 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 доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультурминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика: музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики),

--	--	--	--

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №48 ИСКИНСКИЙ САД №48

в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения: педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, враспынную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) 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; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3) Спортивные упражнения: 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.

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

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой».

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог

		<p>уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.</p> <p>5) Активный отдых. Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов. Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России. Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.</p>	<p style="color: red; transform: rotate(-45deg); opacity: 0.5;">Министерство образования и науки Самарской области Муниципальное автономное дошкольное учреждение «Центр развития ребенка - детский сад №48»</p>
<p>2.5. От 5 лет до 6 лет</p>	<p>1) 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>2) развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;</p> <p>3) воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;</p> <p>4) продолжать развивать интерес к физической</p>	<p>ФОП ДО п.22.6.2. стр. 135-140</p> <p>Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; 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.</p> <p>Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Егоров Б. Б. Оздоровительно-воспитательная технология Здоровый дошкольник Москва-Самара: ООО «Научно-технический центр», 2020</li> <li>2. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. М.: Линка-Пресс, 2000.</li> <li>3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. М.: Мозаика-Синтез, 2021</li> <li>4. Федорова С. Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2019</li> <li>5. Степаненкова Э.Я. Сборник</li> </ol>

культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

5) укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

6) расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

7) 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.

навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину; ползание, лазанье: 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;

переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом; ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, 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 «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты; бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4

подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2020

6. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Комплексы упражнений. 3-5 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2021

7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 5-6 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2019

8. Федорова С.Ю. Гимнастика после сна с детьми 5-7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2022

9. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Методическое пособие для работы с детьми 3-7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2019

10. Ульева Е.А. 100 увлекательных игр для здоровья вашего ребенка. Сценарии игр. М.: Мозаика-Синтез, 2017

11. Казина О.Б. Совместные физкультурные занятия с участием родителей (5-7 лет) М.: Мозаика-Синтез, 2018

12. Моисеева Е.В., Леукина А.П. Юные гимнасты. Система занятий для девочек 5-7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2021

13. Моисеева Е.В., Леукина А.П. Юные гимнасты. Система занятий для мальчиков 5-7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2021

Муниципальное автономное дошкольное учреждение «Центр развития ребенка - детский сад №48

раза; челночный бег 2х10 м, 3х10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой; прыжки: 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, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега; 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; упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднятие на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднятие рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднятие рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднятие рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднятие ног, сгибание и разгибание и

скрещивание их из исходного положения лежа на спине; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднятие и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает 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 пояс, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика: музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультурные минутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.

Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким поднятием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:  
педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА КУЗЬМИНКА» ДЕТСКИЙ САД №48



и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) Подвижные игры: 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 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.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (3-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

4) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки,

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ПРОЦЕДУРНЫЙ МАТЕМАТИЧЕСКИЙ САД №48

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР СПОРТА КАЛИНИНГРАДСКОГО РАЙОНА»

подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки. Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья.

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 спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

б) Активный отдых. Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику,

№48

		<p>посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.</p> <p>Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.</p> <p>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.</p> <p>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 разнообразные подвижные игры во время остановки.</p>	<p style="text-align: right; color: red; font-weight: bold;">МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ МОСКОВСКИЙ САД №48</p>
<p>2.6. От 6 лет до 7 лет</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;</li> <li>2) развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;</li> <li>3) поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;</li> <li>4) воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;</li> <li>5) формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;</li> <li>6) сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих,</li> </ol>	<p>ФОО ДО п.22.7.2. стр. 141-147</p> <p>Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет.</p> <p>Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.</p> <p>В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.</p> <p>Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать. Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Егоров Б. Б. Оздоровительно-воспитательная технология Здоровый дошкольник Москва-Самара: ООО «Научно-технический центр», 2020</li> <li>2. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. М.: Линка-Пресс, 2000.</li> <li>3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. Конспекты занятий. М.: Мозаика-Синтез, 2021</li> <li>4. Федорова С. Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2019</li> <li>5. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2020</li> <li>6. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Комплексы</li> </ol>

<p>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>7) 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>	<p>жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.</p> <p>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</p> <p>Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).</p> <p>ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; 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; ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях; бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад;</p>	<p>упражнений. 5-7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2021</p> <p>7. Мензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 6-7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2019</p> <p>8. Федорова С.Ю. Гимнастика после сна с детьми 5-7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2022</p> <p>9. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Методическое пособие для работы с детьми 3-7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2019</p> <p>10. Ульева Е.А. 100 увлекательных игр для здоровья вашего ребенка. Сценарии игр. М.: Мозаика-Синтез, 2017</p> <p>11. Казина О.Б. Совместные физкультурные занятия с участием родителей (5-7 лет) М.: Мозаика-Синтез, 2018</p> <p>12. Моисеева Е.В., Леукина А.П. Юные гимнасты. Система занятий для девочек 5-7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2021</p> <p>13. Моисеева Е.В., Леукина А.П. Юные гимнасты. Система занятий для мальчиков 5-7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2021</p>
---	--	--

выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впригивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование; 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.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; 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 узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:

--	--	--	--

Муниципальное автономное дошкольное учреждение «Центр развития ребенка - детский сад №48

поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подомвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качество выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое).

Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика: музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение,

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.

Строевые упражнения: педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; 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; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, 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. Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. 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.

3) Спортивные игры: 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, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА «ДЕТСКИЙ САД №48

Муниципальное автономное дошкольное учреждение «Городской детский сад №48»

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: 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 хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её 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.

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.

4) Спортивные упражнения: 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.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшаговым ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднятие на горку «лесенкой», «ёлочкой».

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.



Муниципальное автономное дошкольное учреждение «Центр развития ребенка - детский сад №48

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья: разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. 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 спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. 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.

6) Активный отдых. Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 -2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут.

Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

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.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при

		<p>наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.</p> <p>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 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.</p> <p>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.</p>	<p style="color: red; text-align: center;">МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД МОСКОВСКИЙ САД №48</p>
--	--	---	---

<p><b>3. Планируемые результаты реализации Федеральной программы</b></p>	<p>В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного возраста и системные особенности ДО делают непропорциональными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому планируемые результаты освоения Программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению ДО.</p> <p>В соответствии с периодизацией психического развития ребёнка согласно культурно-исторической психологии, дошкольное детство подразделяется на три возраста: младенческий (первое и второе полугодия жизни), ранний (от одного года до трех лет) и дошкольный возраст (от трех до семи лет).</p> <p>Обозначенные в Программе возрастные ориентиры «К трем годам», «К четырем годам» и так далее имеют условный характер, что предполагает широкий возрастной диапазон для достижения ребёнком планируемых результатов. Это связано с неустойчивостью, гетерохронностью и индивидуальным темпом психического развития детей в дошкольном детстве, особенно при прохождении критических периодов. По этой причине ребёнок может продемонстрировать обозначенные в планируемых результатах возрастные характеристики развития раньше или позже заданных возрастных ориентиров.</p> <p>Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения образовательной программы. Обозначенные различия не должны быть констатированы как трудности ребёнка в освоении Программы, и не подразумевают его исключения в соответствующую целевую группу.</p>
--	--

### **3.1. Планируемые результаты в младенческом возрасте (к одному году):**

ребёнок проявляет двигательную активность в освоении пространственной среды, используя движения ползания, лазанья, хватания, бросания; манипулирует предметами, начинает осваивать самостоятельную ходьбу;

ребёнок выполняет простые просьбы взрослого, понимает и адекватно реагирует на слова, регулирующие поведение (можно, нельзя и другие);

### **3.2. Планируемые результаты в раннем возрасте (к трем годам):**

у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;

ребёнок понимает и выполняет простые поручения взрослого;

### **3.3. Планируемые результаты в дошкольном возрасте.**

#### **К четырем годам:**

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;

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;

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;

#### **3.4 К пяти годам:**

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

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;

ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

**Ребёнок имеет представление о правилах безопасного использования электронных гаджетов, в том числе мобильных устройств, планшетов и прочее.**

#### **3.5. К шести годам:**

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;

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;

ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

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;

ребёнок проявляет интерес к игровому экспериментированию, развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием

и правилами действует в точном соответствии с игровой задачей и правилами.  
 У ребёнка сформировано устойчивое представления о правилах безопасного использования электронных гаджетов, в том числе мобильных устройств, планшетов и прочее, за исключением практических электронных средств обучения.

**3.6. Планируемые результаты на этапе завершения освоения программы (к концу дошкольного возраста):**

у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;  
 ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;  
 ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;  
 ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;  
 ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;  
 ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;  
 ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;  
 ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;  
 ребёнок проявляет интерес к игровому экспериментированию с предметами, к развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами может объяснить содержание и правила игры другим детям, в совместной игре следит за точным выполнением правил всеми участниками;  
 Ребёнок имеет устойчивые представления о правилах безопасного использования электронных гаджетов, в том числе мобильных устройств, планшетов и прочее, исключая практическое использование электронных средств обучения

**3. Тематическое планирование:**

1	Физическая культура в спортивном зале: Ходьба стайкой за воспитателем в одном направлении; Катание мяча взрослому и ловля; Ползание на четвереньках в одном направлении к зрительному ориентиру (расстояние от 2 до 3 м); Бег стайкой за воспитателем в одном и разных направлениях (расстояние от 8— 10 м до 30 м); Подвижная игра «Зайка серенький сидит»
2	Физическая культура в спортивном зале: Ходьба стайкой за воспитателем в одном направлении; Катание мяча взрослому и ловля; Ползание на четвереньках в одном направлении к зрительному ориентиру (расстояние от 2 до 3 м); Бег стайкой за воспитателем в одном и разных направлениях (расстояние от 8— 10 м до 30 м); Подвижная игра «Зайка серенький сидит»
3	Физическая культура на улице: Ходьба и бег всей группой, общеразвивающие упражнения без предметов; Прыжки на 2 ногах на месте (2-3 раза), бег по спортивной площадке (игровое задание «Птичка»); Игровое задание «Найдём птичку»
4	Физическая культура в спортивном зале: Ходьба стайкой за воспитателем в одном направлении; Подбрасывание мяча вверх и попытка поймать его; Ползание по ограниченной поверхности (используются обычная дорожка (длина 2— 2,5 м, ширина 35 см);извилистая дорожка (длина 2—2,5 м, ширина 35 см);мягкая дорожка (длина 2 м, ширина 35—40 см);Бег стайкой за воспитателем в одном и разных направлениях (расстояние от 8—10 м до 30 м); Подвижная игра «Солнышко и дождик».
5	Физическая культура в спортивном зале: Ходьба стайкой за воспитателем в одном направлении; Подбрасывание мяча вверх и попытка поймать его; Ползание по ограниченной поверхности (используются обычная дорожка (длина 2— 2,5 м, ширина 35 см);извилистая дорожка (длина 2—2,5 м, ширина 35 см);мягкая дорожка (длина 2 м, ширина 35—40 см); Бег стайкой за воспитателем в одном и разных направлениях (расстояние от 8—10 м до 30 м); Подвижная игра «Солнышко и дождик».
6	Физическая культура на улице: Упражнения в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении; прыжки на 2 ногах на месте

7	Физическая культура в спортивном зале: Самостоятельная ходьба стайкой к зрительному ориентиру по словесной инструкции («Идем в гости к кукле Маше» — расстояние не менее 10 м); Лазанье по стремянке (высота 1,5 м) любым способом; Подпрыгивание на месте при поддержке за обе руки взрослого. Бег стайкой за воспитателем в одном и разных направлениях (расстояние от 8—10 м до 30 м). Игра «У медведя во бору».
8	Физическая культура в спортивном зале: Самостоятельная ходьба стайкой к зрительному ориентиру по словесной инструкции («Идем в гости к кукле Маше» — расстояние не менее 10 м). Лазанье по стремянке (высота 1,5 м) любым способом. Подпрыгивание на месте при поддержке за обе руки взрослого. Бег стайкой за воспитателем в одном и разных направлениях (расстояние от 8—10 м до 30 м). Игра «У медведя во бору».
9	Физическая культура на улице: Ходьба и бег всей группой; Прыжки на 2 ногах на месте (2-3 раза), бег по спортивной площадке (игровое задание «Птички»); Игровое задание «Найдём птичку»
10	Физическая культура в спортивном зале: Самостоятельная ходьба стайкой к зрительному ориентиру по словесной инструкции («Идем в гости к кукле Маше» — расстояние не менее 10 м); Бег стайкой от воспитателя. Перелезание через бревно. Подвижная игра «Пузырь»
11	Физическая культура в спортивном зале: Самостоятельная ходьба стайкой к зрительному ориентиру по словесной инструкции («Идем в гости к кукле Маше» — расстояние не менее 10 м); Бег стайкой от воспитателя. Перелезание через бревно. Подвижная игра «Пузырь»
12	Физическая культура на улице: Ходьба и бег всей группой; Игры с мячом. Игровое упражнение «Прокати и догони» Прокатывание мяча (большой диаметр) в прямом направлении (дистанция 10 метров)
13	Физическая культура в спортивном зале: Ходьба стайкой на носочках в чередовании с обычной ходьбой 1,5- 2м — ходьба на носочках («Вот какие мы большие»), далее ходьба обычным шагом. Общее расстояние от 10 до 20 м.; прокатывание мяча по дорожке (длина 2—2 м., ширина 35 см). Ползание на четвереньках в одном направлении к зрительному ориентиру (расстояние от 2 до3 м). Подпрыгивание на месте при поддержке за обе руки взрослого. Бег стайкой. Подвижная игра «У медведя во бору»
14	Физическая культура в спортивном зале: Ходьба стайкой на носочках в чередовании с обычной ходьбой 1,5- 2м — ходьба на носочках («Вот какие мы большие»), далее ходьба обычным шагом. Общее расстояние от 10 до 20 м.; прокатывание мяча по дорожке (длина 2—2 м., ширина 35 см). Ползание на четвереньках в одном направлении к зрительному ориентиру (расстояние от 2 до3 м). Подпрыгивание на месте при поддержке за обе руки взрослого. Бег стайкой. Подвижная игра «У медведя во бору»
15	Физическая культура на улице: Основные виды движений: прокатывание мячей, подвижная игра «Кот и воробышки»
16	Физическая культура в спортивном зале: 1. Ходьба стайкой в разных направлениях за воспитателем к зрительным ориентирам, расположенным в разных местах комнаты или участка. 2.Подбрасывание мяча вверх и попытка поймать его лазанье по стремянке (высота 1,5 м) любым способом. 3. Влезание на гимнастическую стенку и спезание с нее. 4.Игра «Воробышки».
17	Физическая культура в спортивном зале: 1. Ходьба стайкой в разных направлениях за воспитателем к зрительным ориентирам, расположенным в разных местах комнаты или участка. 2.Подбрасывание мяча вверх и попытка поймать его лазанье по стремянке (высота 1,5 м) любым способом. 3.Влезание на гимнастическую стенку и спезание с нее. 4.Игра «Воробышки».
18	Физическая культура на улице: Развитие умения действовать по сигналу; энергично отталкивать мяч при прокатывании. Основные виды движений: прокатывание мячей, подвижная игра «Кот и воробышки»
19	Физическая культура в спортивном зале: 1. Ходьба стайкой в разных направлениях за воспитателем к зрительным ориентирам, расположенным в разных местах комнаты или участке. 2.Подбрасывание мяча вверх и попытка поймать его. 3.Ползание по ограниченной поверхности используются обычная дорожка (длина 2—2,5 м. ширина 35 см) извилистая дорожка (длина 2—2,5 м., ширина 35 см.), мягкая дорожка (длина 2 м, ширина 35—40 с). 4. Бег стайкой за воспитателем в разном темпе. 5.Игра «Карусель».
20	Физическая культура в спортивном зале: 1. Ходьба стайкой в разных направлениях за воспитателем к зрительным ориентирам, расположенным в разных местах комнаты или участке. 2.Подбрасывание мяча вверх и попытка поймать его. 3.Ползание по ограниченной поверхности используются обычная дорожка (длина 2—2,5 м. ширина 35 см) извилистая дорожка (длина 2—2,5 м., ширина 35 см.), мягкая дорожка (длина 2 м, ширина 35—40 с). 4.Бег стайкой за воспитателем в разном темпе. 5.Игра «Карусель».

21	Физическая культура на улице: Развитие умения действовать по сигналу; энергично отталкивать мяч при прокатывании. Основные виды движений: прокатывание мячей, подвижная игра «Кот и воробышки»
22	Физическая культура в спортивном зале: 1. Ходьба стайкой на носочках в разных направлениях. 2. Катание мяча взрослому и ловля. 3. Ползание на четвереньках в одном направлении к зрительному ориентиру (расстояние от 2 до 3 м); 4. Прыжки на месте без опоры. 5. Бег стайкой в разном темпе. 6. Игра «Обезьянки».
23	Физическая культура в спортивном зале: 1. Ходьба стайкой на носочках в разных направлениях. 2. Катание мяча взрослому и ловля. 3. Ползание на четвереньках в одном направлении к зрительному ориентиру (расстояние от 2 до 3 м); 4. Прыжки на месте без опоры. 5. Бег стайкой в разном темпе. 6. Игра «Обезьянки».
24	Физическая культура на улице: игра «Самолеты», игровое упражнение «Прокати и поймай». Прокатывание мячей (большой диаметр) друг другу.
25	Физическая культура в спортивном зале: 1. Ходьба стайкой на носочках в разных направлениях за воспитателем. 2. Бросание мяча вперед и бег за ним. Перелезание через бревно. Игра «Воробышки».
26	Физическая культура в спортивном зале: 1. Ходьба стайкой на носочках в разных направлениях за воспитателем. 2. Бросание мяча вперед и бег за ним. Перелезание через бревно. Игра «Воробышки».
27	Физическая культура на улице: упражнять в прокатывании мяча двумя руками игра «Самолеты»; игровое упражнение «Прокати и поймай». Игра «Поймай комара»
28	Физическая культура в спортивном зале: 1. Ходьба в колонне по одному со сменой направления; 2. Бросание мяча вперед и бег за ним 3. Ползание по ограниченной поверхности (используются обычная дорожка, длина 2—2,5 м, ширина 35 см. извилистая дорожка (длина 2—2,5 м, ширина 35 см., мягкая дорожка-длина 2 м, ширина 35—40 см. 4. Прыжки на месте без опоры. 5. Бег стайкой за воспитателем в разном темпе. 6. Игра «Мыши в кладовой».
29	Физическая культура в спортивном зале: 1. Ходьба в колонне по одному со сменой направления; 2. Бросание мяча вперед и бег за ним 3. Ползание по ограниченной поверхности (используются обычная дорожка, длина 2—2,5 м, ширина 35 см. извилистая дорожка (длина 2—2,5 м, ширина 35 см., мягкая дорожка-длина 2 м, ширина 35—40 см. 4. Прыжки на месте без опоры. 5. Бег стайкой за воспитателем в разном темпе. 6. Игра «Мыши в кладовой».
30	Физическая культура на улице: Ходьба и бег по кругу. Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижная игра «Быстро в домик». Игра «Найдём жучка»
31	Физическая культура в спортивном зале: Ходьба в колонне по одному со сменой направления. 2. Подбрасывание мяча вверх и попытка поймать его. 3. Лазанье по стремянке (высота 1,5 м) любым способом. 4. Влезание на гимнастическую стенку и сплезание с нее. 5. Игра «Карусель»
32	Физическая культура в спортивном зале: Ходьба в колонне по одному со сменой направления. 2. Подбрасывание мяча вверх и попытка поймать его. 3. Лазанье по стремянке (высота 1,5 м) любым способом. 4. Влезание на гимнастическую стенку и сплезание с нее. 5. Игра «Карусель»
33	Физическая культура на улице: Развитие ориентировки в пространстве. Ходьба и бег по кругу. Умение действовать по сигналу. Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижная игра «Быстро в домик».
34	Физическая культура в спортивном зале: 1. Ходьба в колонне по одному за воспитателем со сменой темпа.
35	2. Катание мяча взрослому и ловля. 3. Ползание на четвереньках в одном направлении к зрительному ориентиру (расстояние от 2 до 3 м). 4. Бег по дорожкам: извилистой, мялкой. 5. Игра «Зайка серенький сидит».
36	Физическая культура на улице: Развитие ориентировки в пространстве. Ходьба и бег по кругу. Умение действовать по сигналу. Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижная игра «Быстро в домик».
37	Физическая культура в спортивном зале: 1. Ходьба в колонне по одному за воспитателем со сменой темпа.
38	2. Подбрасывание мяча вверх и попытка поймать его. 3. Перелезание через бревно. 4. Прыжки вокруг обруча «Зайчик прыгает вокруг обруча».
39	Физическая культура на улице: Развитие ориентировки в пространстве. Ходьба и бег по кругу. Умение действовать по сигналу. Общеразвивающие

	упражнения с предметами. Подвижная игра «Быстро в домик».
40 41	Физическая культура в спортивном зале: 1. Ходьба в колонне по одному в сочетании с движением рук «самолеты», «птицы» — расстояние не менее 15—20 м. 2. Бросание мяча об пол и ловля. 3. Ползание по ограниченной поверхности (длина 2—2,5 м, ширина 35 см). 4. Бег по дорожкам: извилистой, мягкой. 5. Игра «Воробышки».
42	Физическая культура на улице: Упражняться в прокатывании мяча друг другу, в прыжках через шнур. Игровое упражнение «Прокати мяч». Прокатывание мячей друг другу в парах (большой диаметр).
43 44	Физическая культура в спортивном зале: 1. Ходьба в колонне по одному в сочетании с движением рук «самолеты», «птицы» — расстояние не менее 15—20 м. 2. Бросание мяча вперед и бег за ним. 3. Перелезание через бревно. 4. Бег по дорожкам: извилистой, мягкой. 5. Игра «Поймай комара».
45	Физическая культура на улице: Игровое упражнение «Через ручеек» Прыжки через шнур, лежащий на полу (стойка- ноги слегка расставлены, руки произвольно), используя свободный взмах рук. Упражняться в прокатывании мяча друг другу, в прыжках через шнур. Игровое упражнение «Прокати мяч». Прокатывание мячей друг другу в парах (большой диаметр).
46 47	Физическая культура в спортивном зале: 1. Ходьба с остановкой на сигнал «Будь внимательным» 2. Отталкивание мяча, подвешенного в сетке, одной, двумя руками. 3. Ползание на четвереньках в одном направлении к зрительному ориентиру (расстояние от 2 до 3 м). 4. Бег в колонне друг за другом. 5. Игра «Обезьянки».
48	Физическая культура на улице: Игровое упражнение «Через ручеек» Прыжки через шнур, лежащий на полу (стойка- ноги слегка расставлены, руки произвольно), используя свободный взмах рук. Упражняться в прокатывании мяча друг другу, в прыжках через шнур. Игровое упражнение «Прокати мяч». Игра «Найди свой цвет»
49 50	Физическая культура в спортивном зале: 1. Ходьба с остановкой на сигнал «Будь внимательным». 2. Перебрасывание мяча через сетку. 3. Ползание между предметами (4—6 крупных предметов размещаются на расстоянии 50 см друг от друга). 4. Бег в колонне друг за другом. 5. Игры с кольцами «Подбрось, поймай».
51	Физическая культура на улице: Ходьба в колонне по одному. Упражнения на сохранение равновесия «Пойдем по мостику». Прыжки.
52 53	Физическая культура в спортивном зале: 1. Ходьба по ограниченной поверхности (длина дорожки 2—2,5 м, ширина от 25 до 10 см). 2. Прокатывание мяча по дорожке (длина 2—2,5 м, ширина 35 см). 3. Прыжки вокруг обруча «Зайчик прыгает вокруг обруча». 4. Бег в колонне друг за другом.
54	Физическая культура на улице: Игровое упражнение «Через ручеек» Прыжки через шнур, лежащий на полу (стойка- ноги слегка расставлены, руки произвольно), используя свободный взмах рук. Подвижная игра «Догони мяч». Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках, играх с мячом.
55 56	Физическая культура в спортивном зале: 1. Ходьба по кругу (ходьба обычная, на носочках, взявшись за руки). 2. Спрыгивание с предметов (высота предметов 10—15 см). 3. Ползание в разных направлениях к зрительным ориентирам. 4. Впрыгивание в обруч. 5. Бег по кругу друг за другом. 5. Игра «Котятка и щенята».
57	Физическая культура на улице: Упражнение в сохранении равновесия «Пойдем по мостику». Прыжки. Подвижная игра «Догони мяч»
58 59	Физическая культура в спортивном зале: 1. Ходьба по кругу (ходьба обыкновенная, на носочках, взявшись за руки). 2. Прокатывание мяча в ворота (расстояние до ворот 1,5—2 м, ширина ворот не менее 50 см). 3. Прыжки между предметами (4—6 крупных предметов размещаются на расстоянии 50 см друг от друга). 4. Подползание под ворота (расстояние от ворот 2 м, ширина ворот не менее 50—60 см). 5. Бег по кругу друг за другом. 6. Игра «Зайка серенький».
60	Физическая культура на улице: Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках, играх с мячом

61	Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба по твердой и мягкой дорожкам.
62	2.Бросание мяча об пол и ловля. 3.Ползание в разных направлениях к зрительным ориентирам 4.Прыжки через мягкие препятствия. 5.Игра «Наседка и цыплята».
63	Физическая культура на улице: Ходьба в колонне по одному, бег. Темп ходьбы и бега педагог задает ударами в бубен.
64	Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба по твердой и мягкой дорожкам.
65	2.Перебрасывание мяча через сетку, через веревку . 3.Прыжки по прямой дорожке в чередовании с ходьбой (длина дорожки 3—4 м, ширина 25—35 см). 5.Бег по кругу взявшись за руки. 6.Игра «Бегите ко мне».
66	Физическая культура на улице: Упражнять в ходьбе в колонне по одному, прыжках на двух ногах из обруча в обруч. Игра «Пузырь». Игровое упражнение «С кочки на кочку» прыжки на двух ногах из обруча в обруч (расстояние между обручами 0,5 м).
67	Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба по прямой и извилистой дорожкам. 2.Отталкивание мяча, подвешенного в сетке, одной, двумя руками. Ползание в разных направлениях к зрительным ориентирам 4.бег по кругу взявшись за руки. 5.Игра «Пузырь»
69	Физическая культура на улице: Ходьба и бег по кругу. Игровое упражнение «Через руческ» Прыжки через шнур, лежащий на полу (стойка- ноги слегка расставлены, руки произвольно), используя свободный взмах рук. Упражняться в прокатывании мяча друг другу, в прыжках через шнур. Игровое упражнение «Прокати мяч». Игра «Найди свой цвет»
70	Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба по прямой и извилистой дорожкам. 2.Прокатывание мяча в ворота (расстояние до ворот 1,5—2 м, ширина ворот не менее 50 см). 3.Прыжки по прямой дорожке в чередовании с ходьбой (длина дорожки 3—4 м, ширина 25—35 см). 5.Бег по кругу взявшись за руки. 6. Игра «Найди мышку».
72	Физическая культура на улице: Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу в парах. Бег врассыпную по площадке в разных направлениях. Игра «Ловкий шофер»
73	Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба по гладкой и колючей дорожкам. 2.Ловля мяча, брошенного воспитателем. 3.Подползание под ворота (расстояние от ворот 2 м, шири на ворот не менее 50— 60 см). 4.Бег со сменой направления по сигналу взрослого. 5.Игра «Обезьянки».
75	Физическая культура на улице: Игровое задание «Машина поехала в гараж» Упражняться в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. В энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.
76	Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба по гладкой и колючей дорожкам. 2.Бросание мяча об пол и ловля.
77	3.Подползание под веревку, натянутую на высоте 30—40 см от пола. Прыжки между предметами с их огибанием «Зайчик прыгает между пенечками». Бег со сменой направления по сигналу взрослого 6.Игра «Карусель»
78	Физическая культура на улице: Игровое задание «Машина поехала в гараж» Упражняться в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. В энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.
79	Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба парами. 2.Отталкивание мяча, подвешенного в сетке, одной, двумя руками. 3.Ползание в разных
80	направлениях к зрительным ориентирам. 4.Прыжки по извилистой дорожке в чередовании с ходьбой (длина дорожки 2— 2,5 м, ширина 35 см). 5.Бег со сменой направления по сигналу взрослого. 6.Подвижная игра «Найди зайку».
81	Физическая культура на улице: Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу. Игра «Прокати мяч». Бег по площадке в разных направлениях. Игра «Ловкий шофер»
82	Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба парами. 2.Бросание мяча в горизонтальную цель (расстояние до цели от 0,5—1 до 1,5 м). 3.Подползание
83	под веревку, натянутую на высоте 30—40 см от пола. 4.Прыжки по извилистой дорожке в чередовании с ходьбой (длина дорожки 2— 2,5 м, ширина 35 см). 5.Бег с остановкой на сигнал (расстояние 30 м). 6. Игра «Рыбаки и рыбки».
84	Физическая культура на улице: Упражнять в равновесии, прокатывании мяча друг другу. Игра «Мыши в кладовой»



85	Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба с перешагиванием предметов (8—10 предметов высотой от 10 до 30см.). 2.Прокатывание мяча в ворота (расстояние до ворот 1,5 —2 м, ширина ворот не менее 50 см). 3.Ползание между предметами (4—6 крупных предметов размещаются на расстоянии 50 см друг от друга). 4.Бег с остановкой на сигнал расстояние 30 м. 5.Игра «Бегите ко мне».
86	Физическая культура на улице: Игровое упражнение «Ходьба по мостику» Ходьба по лежащей на земле доске, свободно балансируя руками.
87	Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба с перешагиванием предметов (8—10 предметов высотой от 10 до 30 см).
88	2.Бросание мяча в горизонтальную цель (расстояние 1 -1,5 м). 3.Прыжки в длину «Перепрыгнем через ручеек» (ширина от 15 до 35 см). 4.Бег с остановкой на сигнал. 5. Игра «Кто дальше бросит?»
89	Физическая культура на улице: Игровое задание «Прокати – поймай». Прокатывание мячей друг другу. Игра «Мыши в кладовой»
90	Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба по ограниченной поверхности (длина дорожки 2—2,5 м, ширина от 25 до 10 см). 2.Перебрасывание мяча через сетку. 3.Подползание под веревку, натянутую на высоте 30—40 см от пола. 4.Игра «Рыбаки и рыбки».
91	Физическая культура на улице: Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.
92	Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба по гимнастической скамейке. 2.Отталкивание мяча, подвешенного в сетке, одной, двумя руками.
93	3.Прыжки в длину «Перепрыгнем через ручеек» ширина от 15 до 35 см. 4.Непрерывный бег 30—40 с.
94	5.Игра «Найди куклу».
95	Физическая культура на улице: Ходьба в колонне по одному, врассыпную по площадке. Общеразвивающие упражнения с мячом. Игровое упражнение «Быстрый мяч»
96	Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба по гимнастической скамейке. 2.Прокатывание мяча по дорожке (длина 2—2,5 м, ширина 35 см).
97	Подползание под ворота (расстояние от ворот 2 м, ширина ворот не менее 50 —60 см). 4.Бег между предметами (предметы располагаются на расстоянии 50—60 см, всего 5—6 крупных предметов. 6.Игра «Гуси, гуси».
98	Физическая культура на улице: Подвижная игра «Зайка серенький умывается» Упражняться в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. В энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.
99	Физическая культура в спортивном зале: 1.Прыжки между предметами, с их огибанием (5—6 больших кубиков размещаются на расстоянии 40 см друг от друга). 2.Прокатывание мяча в ворота (расстояние до ворот 1,5—2 м, ширина ворот не менее 50 см).
100	3.Бег имитационный (как мышки, как лошадки и т. п.). 4.Игра «Найди, где спрятано».
101	Физическая культура на улице: упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.
102	Физическая культура в спортивном зале: 1. Спрыгивание со скамейки. 2.Ловля мяча, брошенного воспитателем. 3.Подползание под веревку, натянутую на высоте 30—40 см от пола. 4.бег имитационный (как мышки, как лошадки и т. п.). 5. «Зайка серенький»
103	Физическая культура на улице: Прокатывание мячей в прямом направлении Подвижная игра «Зайка серый умывается»
104	Мониторинг
105	
106	
107	
108	

## 2. Раздел II. 2 год освоения Программы (4 год жизни):

- В форме самостоятельной деятельности
- В режимных моментах образовательного процесса
- В интегрируемых видах деятельности
- В работе с родителями

НОД Физическая культура в помещении - 15 минут 2 раза в неделю.

НОД Физическая культура на улице - 15 минут 1 раз в неделю.

### 2.1. Тематическое планирование:

1	Физическая культура в спортивном зале: 1.Построение в одну шеренгу, круг. Приветствие. Ходьба и бег в колонне по одному. 3.Подскоки на месте.
2	4.Катание мяча в парах. 5.Подвижная игра «Бегите ко мне»
3	Физическая культура на улице: Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал педагога, развивая координацию движений, в равновесии. Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением задания. Подвижная игра «Поймай комара» Ходьба в колонне по одному за «Комаром»
4	Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба и бег «стайкой». 2.Лазание на четвереньках.
5	3.Прыжки на месте, с движениями рук. 4.Подвижная игра «Солнышко и дождик».
6	Физическая культура на улице: Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал педагога, развивая координацию движений, в равновесии. Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением задания. Подвижная игра «Поймай комара» Ходьба в колонне по одному за «Комаром»
7	Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба и бег с заданиями под музыку.
8	2.Подскоки на месте на носках с доставанием. 3.Катание мяча под дугой. 4.Игра «Поймай бабочку».
9	Физическая культура на улице: Упражнять детей в ходьбе и беге, прыжках через шнур. Игровое упражнение «Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному с переходом на бег. Выполнение заданий по сигналу педагога.
10	Физическая культура в спортивном зале: 1.Перешагивания через препятствия (10-15 см) 2.Бег между линиями (25-30 см)
11	3.Медленный бег 30-40 сек. 4.Подвижная игра «День и ночь».
12	Физическая культура на улице: Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия в прыжках. Ходьба и бег в колонне по одному.
13	Физическая культура в спортивном зале: 1.Подъем на возвышение и спуск с него.
14	2.Построение в колонну по одному, по два. 3.Прыжки в глубину (20-25 см) 4.Ползание на четвереньках на полу. 5.Подвижная игра «Бегите ко мне».
15	Физическая культура на улице: Ходьба между кубиками, стоящими в 2линии на расстоянии 40 см друг от друга. Прыжки на двух ногах. Игровое упражнение «лягушка».
16	Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба с высоким подниманием бед 2.Ползание на четвереньках по скамье. Прыжки в глубину (20-25 см).
17	4.Бросание мяча вверх и ловля. 5.Игра «Поймай бабочку».
18	Физическая культура на улице: Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному. Бег враспынную. Игра «Найдём птенчика». Подвижная игра «Коршун и птенчик»
19	Физическая культура в спортивном зале: 1.Повороты направо, налево переступанием.
20	2.Отбивание мяча (2-3 раза подряд). 3.Бросание мяча вверх и ловля. 4.Игра «Воробышки».
21	Физическая культура на улице: Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве. В сохранении устойчивого равновесия в прыжках
22	Физическая культура в спортивном зале: 1.Прыжки через мягкие предметы. 2.Катание и бросание в парах, сидя. 3.ОРУ с флажками. 4.Игра «Автомобили».
23	
24	Физическая культура на улице: Ходьба между кубиками, стоящими в 2линии на расстоянии 40 см друг от друга. Прыжки на двух ногах. Игровое упражнение «лягушка». Подвижная игра «Коршун и птенчики»
25	Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба «змейкой» с остановкам.
26	2.Метание мешочка вдаль правой и левой руками. 3.Подскоки на месте. 4.Катание мяча в парах. 5.Игра «Обезьянки».

27	Физическая культура на улице: Ходьба между кубиками, стоящими в 2 линии на расстоянии 40 см друг от друга. Игра «Воробышки и кот». Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, в прокатывании мяча
28 29	Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба и бег «змейкой». 2.Метание мешочка в вертикальную цель(1 м). 3.Бросание мяча воспитателю и друг другу. 4.Игра «Воробышки».
30	Физическая культура на улице: Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку. Прокатывание мячей. Подвижная игра «Найди свой домик»
31 32	Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба и бег с приседаниями. 2.Перебрасывание мяча через веревку (1-1.5 м). 3.П. и 3.: бросание мяча друг другу. 4.Подлезание под скамейку прямо. 5.Игра «Мыши в кладовой».
33	Физическая культура на улице: Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку. Прокатывание мячей. Подвижная игра «Найди свой домик»
34 35	Физическая культура в спортивном зале: 1.Бег между линиями (25-30 см). 2.Подлезание под скамейку прямо, боком. 3.Медленный бег до 1.5 мин. 4.Игра «Карусель».
36	Физическая культура на улице: Упражнять в ходьбе высоко поднимая колени, в прыжках на двух ногах между предметами. Игровое упражнение «Лошадки». Ходьба высоко поднимая колени руки на пояс. Имитируем цоканье лошади языком.
37 38	Физическая культура в спортивном зале: 1.Лазание по лестнице-стремянке. 2.Прыжки в высоту через шнур (5 см). 3.Бег со сменой темпа. 4.Игра «Зайка серенький сидит».
39	Физическая культура на улице: Упражнять детей в ходьбе и беге с остановками по сигналу педагога. Ходьба и бег в колонне по одному. Прокатывание мяча между предметами, расположенными в 50 – 60 см друг от друг . Игровое задание « не упусти!»
40 41	Физическая культура в спортивном зале: 1.Прыжки на месте с доставанием предметов. 2.ОРУ с гимнастическими палками. 3.Перепрыгивание веревок, выложенных параллельно. 4.Подтягивания на скамейке, лежа на животе.
42	Физическая культура на улице: Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег в рассыпную. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку. Прокатывание мячей. Подвижная игра «Лягушки». Игра малой подвижности «Найдем Лягушонка»
43 44	Физическая культура в спортивном зале: 1.Подскоки с продвижением. 2.П. и 3.: лазание по лестнице-стремянке. 3.Прыжки в высоту через резинку. 4.ОРУ с мячами. 5.Игра «Обезьянки».
45	Физическая культура на улице: Упражнять детей в ходьбе и беге с остановками по сигналу педагога. Ходьба и бег в колонне по одному. Прокатывание мяча между предметами, расположенными в 50 – 60 см друг от друга. Игровое задание « не упусти!» «Лягушки»
46 47	Физическая культура в спортивном зале: 1. Ритмическая гимнастика. 2.Игры с мячом. 3.Лазание по гимнастической стенке удобным способом. 4.Метание мешочка в горизонтальную цель. 5.Игра «Воробышки».
48	Физическая культура на улице: Упражнять в прокатывании мяча между предметами. Игра «Береги кубик». Игровое упражнение «Прокати мяча (большой диаметр) продвигаясь между предметами (4-5шт. расстояние между ними 1 м.) «Змейкой». Подталкивая мяч двумя руками, сложенными лодочкой. Игра «Парашотисты»
49 50	Физическая культура в спортивном зале: 1. Ходьба и бег под музыку в заданном темпе. 2.ОРУ с кольцами. 3.Прыжки из кружка в кружок. 4.Игра «Обезьянки».
51	Физическая культура на улице: Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по доске.
52 53	Физическая культура в спортивном зале: 1. Прыжки в высоту через резинку. 2.Бросание мяча снизу, от груди. 3.Перешагивание через препятствия (10-15 см). 4.Игра «Поймай комара».

54	Физическая культура на улице: упражнять детей в ходьбе по доске в умеренном темпе боком приставным шагом. Подвижная игра «Птица и птенчики». Игра малой подвижности «Найдем птенчика»
55	Физическая культура в спортивном зале: 1. Ползания, переползания через скамейку. 2.Прыжки через резинку.
56	3.Бросание мяча из-за головы. 4.Игры с кольцами «Подбрось, поймай».
57	Физическая культура на улице: упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по доске.
58	Физическая культура в спортивном зале: 1. Упражнения в равновесии: ходьба по скамье. 2.Подбрасывание и ловля мяча.
59	3.Ползание по наклонной скамье. 4.Подскоки на месте (20-25 раз), с поворотом (3-4 р.). 5.Игра «Котята и щенята».
60	Физическая культура на улице: Ходьба по доске в умеренном темпе приставным шагом боком. «Пройдем по мостику» Подвижная игра «Птичка и птенчики»
61	Физическая культура в спортивном зале: 1. Бег с ускорением. 2.Ползание по наклонной скамье. 3.Ходьба и бег с изменением темпа. 4.Прыжки через 4-6
62	линий поочередно. 5.Игра «Зайка серенький».
63	Физическая культура на улице: упражнять детей в ходьбе и беге по кругу. Игровое упражнение «Ровный круг» Ходьба по кругу, переход на бег.
64	Физическая культура в спортивном зале: 1. Прокатывание мяча. 2.Медленный бег до 1,5 мин. 3. Повороты, переступая на месте. 4.Прыжки через мягкие
65	препятствия.
66	Физическая культура на улице: упражнять детей в ходьбе и беге с остановками по сигналу педагога. Ходьба и бег в колонне по одному. Игровое упражнение «Быстрые жучки». Игра «Мы топаем ногами»
67	Физическая культура в спортивном зале: 1. Бросание мяча из-за головы, сидя.
68	2.Лазание на четвереньках. 3.Ходьба с подниманием бедра. 4.Игра «Бегите ко мне».
69	Физическая культура на улице: повторить ходьбу с выполнением задания, упражнять в сохранении равновесии на ограниченной площади опоры, прыжки на 2 ногах с продвижением вперед.
70	Физическая культура в спортивном зале: 1. Прыжки в длину с места. 2.Броски мяча с отскоком, ловля.
71	3.Перепрыгивания через линии, через две линии (10-30 см). 4.Бросание мягкого предмета. Игра «Кто дальше?»
72	Физическая культура на улице: упражнять детей в ходьбе и беге с остановками по сигналу педагога. Ходьба и бег в колонне по одному. Прокатывание мяча между предметами, расположенными в 50 – 60 см друг от друга. Игровое задание « не упусти!» «Лягушки»
73	Физическая культура в спортивном зале: 1. Бросание мяча двумя снизу, ловля.
74	2.П. и 3.: прыжки в длину с места. 3.Метание мешочка в горизонтальную цель (1,5-2 м). 4.Игра «Найди мышку».
75	Физическая культура на улице: упражнять детей в ходьбе в колонне по одному. Общеразвивающие упражнения с платочками. Ходьба по доске (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками.
76	Физическая культура в спортивном зале: 1. Перелезание через бревно. 2.Ритмическая гимнастика. 3.Прыжки вокруг предмета. 4.Игра «Обезьянки».
77	
78	Физическая культура на улице: Прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги. Игра «Из ямки в ямку». Подвижная игра «Коршун и цыплята». Игра малой подвижности «Найдем цыпленка»
79	Физическая культура в спортивном зале: Бег на скорость 15-20 м.
80	2.Ползание на животе. 3.Равновесие на одной ноге. 4.Бросание мягкого предмета. Игра «Кто дальше?»
81	Физическая культура на улице: Ходьба с выполнением задания. Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры. Прыжки на 2 ногах, продвигаясь вперед.

82	Физическая культура в спортивном зале: 1. Упражнения на равновесие. 2. Бег с ускорением.
83	3. Метание мешочка в вертикальную цель (1-1,5 м). 4. Прыжки со скакалкой. 5. Подвижная игра «Найди зайку».
84	Физическая культура на улице: Прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги. Игра «Из ямки в ямку». Подвижная игра «Коршун и цыплята». Игра малой подвижности «Найдем цыпленка»
85	Физическая культура в спортивном зале: 1. Бег «змейкой» между препятствий.
86	2. Ходьба в равновесии. 3. Прыжки в длину с места. 4. Метание резинового мяча. 5. Игра «Рыбаки и рыбки».
87	Физическая культура на улице: упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в беге между предметами.
88	Физическая культура в спортивном зале: 1. Влезание на гимнастическую стенку. 2. Спрыгивание с нижней рейки гимнастической стенки. 3. Бег наперегонки.
89	4. Прыжки со скакалкой. 5. Игра «Бегите ко мне».
90	Физическая культура на улице: Игровое упражнение «Ловкие бельчата». Бег между шнурами, ходьба между предметами (5-6 шнуров, расстояние между шнурами 1 м. 4-5 предметов, расстояние между предметами 0,5 м)
91	Физическая культура в спортивном зале: 1. Прыжки на двух ногах (до 2 м).
92	2. Лазание по стремянке удобным способом. 3. Спрыгивание с предмета. 4. Игра «Рыбаки и рыбки».
93	Физическая культура на улице: Ходьба по гимнастической скамейке. Игровое упражнение «Ходьба по мостику». Ходьба по гимнастической доске, положенной на землю. На середине присесть, хлопнуть в ладоши, подняться и пойти дальше.
94	Физическая культура в спортивном зале: 1. Прыжки в длину с разбега. 2. Отбивание мяча. 3. Упражнения на равновесие. 4. Ползание под дугами. 5. Игра «Найди куклу».
95	
96	Физическая культура на улице: Подвижная игра «Кот и мыши». Прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги. Игра «Из ямки в ямку». Подвижная игра «Коршун и цыплята». Игра малой подвижности «Найдем цыпленка»
97	Физическая культура в спортивном зале: 1. Отбивание мяча одной рукой поочередно.
98	2. П. и 3.: прыжки в длину с разбега. 3. Бросание мяча через сетку. 4. Игра «Гуси, гуси».
99	Физическая культура на улице: упражнять детей в ходьбе колонной по одному, бег в рассыпную, в прыжках на двух ногах между предметами, в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
100	Физическая культура в спортивном зале: 1. Бег наперегонки. 2. Бросание мяча через сетку. 3. Игра «Найди, где спрятано».
101	
102	Физическая культура на улице: Ходьба по периметру спортивной площадки, ходьба в рассыпную, бег в рассыпную. Общеразвивающие упражнения с обручем.
103	Физическая культура в спортивном зале: 1. Спрыгивание со скамейки.
104	2. Лазание под низкой веревкой. 3. Игра «У медведя во бору».
105	Физическая культура на улице: Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 50 см) Прокатывание мячей в прямом направлении. Подвижная игра «Зайка серый умывается».
106	Мониторинг
107	
108	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА ДЕТСКИЙ САД №48

### 3.Раздел III. 3 год освоения Программы (5 год жизни):

- В форме самостоятельной деятельности
- В режимных моментах образовательного процесса
- В интегрируемых видах деятельности
- В работе с родителями

НОД Физическая культура в помещении - 20 минут 2 раза в неделю.

НОД Физическая культура на улице – 20 минут 1 раз в неделю.

#### 3.1. Тематическое планирование:

1 2	Физическая культура в спортивном зале: 1. Построение в колонну по одному по росту. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой водящего. 2. Ходьба обычная, на носках, на пятках. 3. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом. 4. Катание мяча в парах. 5. Подвижная игра «Цветные автомобили».
3	Физическая культура на улице: Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 50 см) Прокатывание мячей в прямом направлении Подвижная игра «Зайка серый умывается»
4 5	Физическая культура в спортивном зале: 1. Ходьба и бег «змейкой», между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа. 2. Лазание на четвереньках. 3. Прыжки ноги вместе – ноги врозь. 4. Подвижная игра «Найди свою пару».
6	Физическая культура на улице: Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Упражнять в прыжках, развивая точность приземления.
7 8	Физическая культура в спортивном зале: 1. Ходьба в полуприседе, с поворотами. 2. Прыжки с хлопками над головой, за спиной. 3. Катание мяча обруча между предметами. 4. Игра «Совушка».
9	Физическая культура на улице: Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки. Бег в рассыпную, по сигналу педагога остановка и принятие какой-либо позы. Ходьба и бег повторяются в чередовании.
10 11	Физическая культура в спортивном зале: 1. Перешагивания через препятствия (15-20 см). 2. Бег между линиями расстояние (30-90 см). 3. Медленный бег до 2 мин. 4. Подвижная игра «День и ночь».
12	Физическая культура на улице: Игровые упражнения мяч через сетку. Кто быстрее добегит до кубика. Игра «Подбрось – поймай». Прыжки на 2 ногах, продвигаясь вперед (дистанция 3 метра).
13 14	Физическая культура в спортивном зале: 1. Ходьба по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см). 2. Перестроение в звенья на ходу. 3. Прыжки с продвижением вперед (3-4 м). 4. Ползание на четвереньках на полу. 5. Подвижная игра «Бегите ко мне».
15	Физическая культура на улице: Подвижная игра «Воробышки и кот». Ходьба в колонне по одному. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 50 см) Прокатывание мячей в прямом направлении Подвижная игра «Зайка серый умывается»
16 17	Физическая культура в спортивном зале: 1. Ходьба с высоким подниманием бедра. 2. Ползание на четвереньках (расстояние 10 м), по скамейке на животе.
18	Физическая культура на улице: Продолжать учить останавливаться по сигналу педагога во время ходьбы. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
19 20	Физическая культура в спортивном зале: 3. Прыжки в глубину спрыгивание с высоты 25 см. 4. Бросание мяча вверх и ловля. 5. Игра «Кто скорее добегит до флажка».
21	Физическая культура на улице: Ходьба в колонне по одному. Бег в рассыпную (чередование). Общеразвивающие упражнения с малыми обручами.
22 23	Физическая культура в спортивном зале: 1. Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием. 2. Отбивание мяча (2-3 раза подряд). 3. Бросание мяча вверх и ловля. 4. Игра «Воробышки».
24	Физическая культура на улице: Лазанье под шнур, не касаясь руками земли. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 50 см) Прокатывание мячей в прямом направлении Подвижная игра «Зайка серый умывается»

25	Физическая культура в спортивном зале: 1.Прыжки через предметы (2-3) высотой 5-10см.
26	2.Катание и бросание в парах, сидя. 3.ОРУ с флажками. 4.Игра «Цветные автомобили».
27	Физическая культура на улице: Ходьба на носках по доске, лежащей на земле. Прокатывание мячей в прямом направлении Подвижная игра «Зайка серый умывается»
28	Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба с предметами в руках, на голове. 2.Метание мешочка вдаль правой и левой руками. 3.Прыжки в длину
29	с места (50-70 см.). 4.Катание мяча в парах. 5.Игра «Обезьянки».
30	Физическая культура на улице: Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 50 см) Подвижная игра «У медведя во бору» Игра малой подвижности «Где постучали?»
31	Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба и бег «змейкой» между предметами. 2.Метание мешочка в вертикальную цель(1 м).
32	3.Прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками. 4.Игра «Найди себе пару».
33	Физическая культура на улице: Закреплять умение группироваться при лазаньи под шнур. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
34	Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба и бег с приседаниями. 2.Перебрасывание мяча через веревку (1-1.5 м). 3.Бросание мяча вверх и ловля
35	его (3-4раза подряд). 4.Подлезание под препятствия прямо и боком. 5.Игра «Мы – веселые ребята».
36	Физическая культура на улице: Ходьба с сохранением равновесия по гимнастической доске, лежащей на земле, с перешагивание через кубики, руки на пояс или свободно балансируют. Прокатывание мячей в прямом направлении Подвижная игра «Зайка серый умывается»
37	Физическая культура в спортивном зале: 1. Ходьба и бег под музыку в заданном темпе. 2.ОРУ с кольцами. 3.Прыжки из кружка в кружок. 4.Игра
38	«Часики».
39	Физическая культура на улице: Лазанье под шнур или дугу. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Дистанция 3 метра.
40	Физическая культура в спортивном зале: 1. Бег между линиями (25-30 см). 2.Пролезание между рейками лестницы, поставленной боком. 3.Медленный
41	бег до 1.5 мин. 4.Игра «Совушка».
42	Физическая культура на улице: упражнять в перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость, глазомер. Упражнять в прыжках.
43	Физическая культура в спортивном зале: 1.Лазание с опорой на стопы и ладони по доске.
44	2.Прыжки в вверх с места (впрыгивание), высота 15-20см. 3.Бег со сменой темпа. 4.Игра «Зайка серенький сидит».
45	Физическая культура на улице: Ходьба в колонне по одному, огибая предметы по углам площадки. Бег с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 50-60 см.) Ходьба и бег враспынную.
46	Физическая культура в спортивном зале: 1.Подскоки с продвижением. 2.П. и 3.: лазание по лестнице-стремянке. 3.Прыжки в высоту через резинку.
47	4.ОРУ с мячами. 5.Игра «Ловишка с ленточками».
48	Физическая культура на улице: Игровые упражнения «Перебрось – поймай». «Успей поймай». «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Огуречик, огуречик...». Ходьба в колонне по одному
49	Физическая культура в спортивном зале: 1.Ритмическая гимнастика. 2.Игры с мячом. 3.Лазание по гимнастической стенке удобным способом. 4.Метание
50	мешочка в горизонтальную цель. 5.Игра «Совушка».
51	Физическая культура на улице: Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повешенной опоре, упражнять в энергичном отталкивании от земли и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.
52	Физическая культура в спортивном зале: 1.Прыжки на месте с доставанием предметов. 2.ОРУ с гимнастическими палками.
53	3.Перепрыгивание веревок, выложенных параллельно. 4.Перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.
54	Физическая культура на улице: ходьба в колонне по одному. Ходьба с перешагивание через шнуры (расстояние между шнурами 40 см). Перешагивание и перепрыгивание в беге (расстояние между шнурами 60 см)

55	Физическая культура в спортивном зале: 1.Прыжки на двух ногах с поворотом кругом. 2.Бросание мяча снизу, от груди.
56	3.Перешагивание через препятствия (10-15 см). 4.Игра «Кот и мыши».
57	Физическая культура на улице: Общеразвивающие упражнения с косичкой или с коротким шнуром. Ходьба по гимнастической скамейке. Руки на пояс, посередине присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти не спрыгивая.
58	Физическая культура в спортивном зале: Прыжки с продвижением вперед (3-4м.).Лазание по стремянке удобным способом.
59	Физическая культура в спортивном зале: Спрыгивание с предмета. Игра «Угадай чей голосок».
60	Физическая культура на улице: Прыжки на двух ног двигаясь вперед до предмета (расстояние 3 метра. Подвижная игра «Кот и мыши». Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки за котом.
61	Физическая культура в спортивном зале: 1.Упражнения в равновесии ходьба по скамье. 2.Подбрасывание и ловля мяча.
62	3.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 4.Подскоки на месте (20-25 раз), с поворотом(3-4 р.). 5.Игра «Котята и щенята».
63	Физическая культура на улице: Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в энергичном отталкивании от земли и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.
64	Физическая культура в спортивном зале: 1.Бег с ускорением. 2.Ползание по наклонной скамье. 3.Ходьба и бег с изменением темпа. 4.Прыжки с хлопками за спиной. 5.Игра «Мы – веселые ребята».
65	
66	Физическая культура на улице: Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Руки на пояс. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через неё. дистанция 4 метра
67	Физическая культура в спортивном зале: 1.Прокатывание мяча. 2.Медленный бег до 1,5 мин. 3.Повороты, переступая на месте.
68	4.Прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25см.).
69	Физическая культура на улице: Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость, глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге при уменьшенной площади опоры.
70	Физическая культура в спортивном зале: 1. Отбивание мяча одной и двумя руками (4-5 раз). 2.Лазание на четвереньках. 3.Ходьба с подниманием бедра.
71	4.Игра «Кто скорее добежит до флажка».
72	Физическая культура на улице: Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 50 см) Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег по дорожке (ширина 15-20 см). Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу. (Чередуя)
73	Физическая культура в спортивном зале: 1.Прыжки в длину с места. 2.Метание предмета на дальность (расстояние 5-6,5м). 3.Перепрыгивания через линии, через две линии (10-30 см). 4. Игра «Цветные автомобили».
74	
75	Физическая культура на улице: Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 50 см) Прокатывание мячей в прямом направлении Подвижная игра «Зайка серый умывается»
76	Физическая культура в спортивном зале: 1. Бросание мяча двумя снизу, ловля. 2.П. и 3.: прыжки в длину с места. 3.Метание мешочка в горизонтальную цель (1,5-2 м). 4.Игра «Найди себе пару».
77	
78	Физическая культура на улице: Игровые упражнения. «Мяч через шнур (сетку)». «Кто быстрее доберется до кегли» (прыжки на двух ногах). Подвижная игра) Найди свой цвет»
79	Физическая культура в спортивном зале: 1. Перелезание через бревно. 2.Ритмическая гимнастика. 3.Прыжки ноги вместе- ноги врозь. 4.Игра «Совушка».
80	
81	Физическая культура на улице: учить находить свое место в шеренге после ходьбы и бега, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча друг другу.
82	Физическая культура в спортивном зале: 1. Бег на скорость 15-20 м.
83	2.Ползание на животе. 3.Равновесие на одной ноге.
84	Физическая культура на улице: Построение шеренгу. Ходьба в колонне по одному. На команду «По местам!» занять своё место в шеренге. Ходьба врассыпную. Построение в 3 колонны.



85	Физическая культура в спортивном зале: 1. Упражнения на равновесие. 2.Бег с ускорением.3. Метание мешочка в вертикальную цель (1-1,5 м).
86	4.Прыжки с продвижением вперед -назад. 5.Подвижная игра «Найди себе пару».
87	Физическая культура на улице: Общеразвивающие упражнения. Прыжки – перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. Прокатывание мяча друг другу.
88	Физическая культура в спортивном зале: 1. Бег «змейкой» между препятствий. 2.Ходьба в равновесии. 3.Прыжки боком (вправо, влево).
89	4.Метание резинового мяча на дальность. 5.Игра «Цветные автомобили».
90	Физическая культура на улице: Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 50 см) Прокатывание мячей в прямом направлении Подвижная игра «Автомобили» Автомобили поехали в гараж колонне по одному.
91	Физическая культура в спортивном зале: 1. Влезание на гимнастическую стенку. 2.Спрыгивание с нижней рейки гимнастической стенки. 3.Бег
92	наперегонки. 4.Прыжки с поворотами. 5.Игра «Кот и мыши».
93	Физическая культура на улице: Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, в прокатывании мяча друг другу.
94	Физическая культура в спортивном зале: 1. Бросание предмета через веревку (1,5-2 м). 2.Упражнения в равновесии. Игра «Кто дальше бросит?»
95	
96	Физическая культура на улице: Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (расстояние между обручами 0,25 м) Прокатывание мяча между предметами 4-5 штук, расстояние между предметами 1 м
97	Физическая культура в спортивном зале: 1. Прыжки в длину с места (50-70 см.). Игра «Найди себе пару».
98	2.Отбивание мяча. 3.Упражнения на равновесие. 4.Ползание под дугами.
99	Физическая культура на улице: упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.
100	Физическая культура в спортивном зале: 1. Ползания, переползания через скамейку. 2.Прыжки с хлопками над головой. 3.Бросание мяча в вертикальную
101	цель. 4.Игры с кольцами «Подбрось, поймай».
102	Физическая культура на улице: Построение в колонну по одному. Ходьба и бег в колонне по одному, по сигналу руки в сторону
103	Физическая культура в спортивном зале: 1. Отбивание мяча одной рукой поочередно.
	2. Прыжки в длину с разбега. 3.Бросание мяча через сетку. 4.Игра «Совушка».
104	Физическая культура в спортивном зале: 1. Бег наперегонки. 2.Бросание мяча через сетку. 3.Игра «Найди, где спрятано».
105	Физическая культура на улице: Игровые упражнения «Подбрось – поймай!» «Кто быстрее» эстафеты.
106	Физическая культура в спортивном зале: 1. Спрыгивание со скамейки.
	2.Ползание с поворотами кругом. 3.Игра «Зайцы и сторож».
107	Мониторинг
108	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МАШИНОСТРОИТЕЛЯ ДЕТСКИЙ САД №48

#### 4. Раздел IV. 4 год освоения Программы (6 год жизни):

- В форме самостоятельной деятельности
- В режимных моментах образовательного процесса
- В интегрируемых видах деятельности
- В работе с родителями

НОД Физическая культура в помещении - 25 минут 2 раза в неделю.

НОД Физическая культура на улице - 25 минут 1 раз в неделю.

##### 4.1. Тематическое планирование:

1	Физическая культура в спортивном зале: 1. Построение в одну шеренгу. Перестроение из шеренги в колонну, в две колонны.
2	2. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба в полуприседе. 3. Прыжки на месте: ноги скрестно – ноги врозь; . 4. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 30-40см, длина 3-4м). 5. Подвижная игра «Найди свое место».
3	Физическая культура на улице: упражнять в беге колонной по одному, в переход с бега на ходьбу, в сохранении равновесия и правильной осанке при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.
4	Физическая культура в спортивном зале: 1. Ходьба с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушиный шаг»).
5	2. Лазание на четвереньках. 3. Прыжки на месте: одна нога вперед, другая назад. 4. Подвижная игра «Перемена мест».
6	Физическая культура на улице: Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м ходьба, 20 м бег). Бег врассыпную Бег с нахождением своего места в колонне. Общеразвивающие упражнения без предметов.
7	Физическая культура в спортивном зале: 1. Ходьба и бег с заданиями (с хлопками. Различными положениями рук). 2. Прыжки попеременно на правой
8	и левой ноге 4-5м. 3. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его руками не менее 10 раз подряд. 4. Игра «Змейка».
9	Физическая культура на улице: Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к ноку другой с мешочком на голове. Руки свободно. Игра «Ловишки»
10	Физическая культура в спортивном зале: 1. Ходьба через предметы (высотой 20-25см). Ходьба с закрытыми глазами. 2. Бег с высоким подниманием
11	колен. 3. Медленный бег 30-40 сек. 4. Подвижная игра «День и ночь».
12	Физическая культура на улице: Прыжки на двух ногах через шнуры (6-8 шнуров) расстояние между шнурами 40 см. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние 3 м).
13	Физическая культура в спортивном зале: 1. Ходьба по наклонной доске (высотой 35-40см, шириной 20см). 2. Перестроение в два круга, в две
14	колонны. 3. Прыжки через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20см). 4. Ползание на четвереньках на полу. 5. Подвижная игра «Морские фигуры».
15	Физическая культура на улице: Упражнять в беге колонной по одному, в переход с бега на ходьбу, в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.
16	Физическая культура в спортивном зале: 1. Ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. 2. Ползание на четвереньках по
17	скамье. 3. Вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20см). 4. Бросание мяча вверх одной рукой – 4-6 раз подряд. 5. Игра «Перемена мест».
18	Физическая культура в спортивном зале: 1. Подпрыгивание до предметов, повешенных на 150-20см выше поднятой руки. 2. Метание вдаль на 5-9м. 3. ОРУ с флажками. 4. Игра «Бабочки и стрекозы».
19	Физическая культура в спортивном зале: 1. Приставной шаг с приседанием. 2. Метание мешочка вдаль правой и левой руками. 3. Прыжки в длину с места (80-90см). 4. метание в горизонтальную цель. 5. Игра «Собери грибы».

20	Физическая культура на улице: Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивание через предметы (2 приставных шага, на третий перешагивание через предмет). Голову и спину держать прямо, в конце скамейки сойти не прыгая. Руки на пояс. Прыжки на 2 ногах через шнуры (5-6 шнуров, расстояние между шнурами 20 см)
21	Физическая культура в спортивном зале: 1. Бег в медленном темпе 350м по пересеченной местности.
22	2.Метание мешочка в вертикальную цель(1 м). 3.Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя. Сидя разными способами. 4.Игра «Змейка».
23	Физическая культура на улице: Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 50 см) Прокатывание мячей в прямом направлении Подвижная игра «Зайка серый умывается»
24	Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба и бег с приседаниями. 2.Перебрасывание мяча через веревку (1-1.5 м\). 3.П. и 3.: бросание мяча друг
25	другу. 4.Подлезание под скамейку прямо. 5.Игра «Брось мяч о стену».
26	Физическая культура на улице: Переброска мячей (диаметр 20 - 25 см.) двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние 3 метра)
27	Физическая культура в спортивном зале: 1.Бег в быстром темпе 120м (3-4раза). 2.Подлезание под скамейку прямо,
28	боком. 3.Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы). 4.Игра «Бег на перегонки».
29	Физическая культура на улице: Упражнять в равномерном беге и в беге с ускорением, в прокатывании обручей, в прыжках на 2 ногах с продвижением вперед.
30	Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба по бревну (высотой 25-30см, шириной 10см), с мешочком на голове.
31	2.ОРУ с кольцами. 3.Прыжки из кружка в кружок. 4.Игра «Кто быстрее?».
32	Физическая культура на улице: Бег в шеренгах. Ходьба враспынную, в колонне по одному. Игровое упражнение «Ловкие ребята»
33	Физическая культура в спортивном зале: Лазание по лестнице-стремянке. 2.Прыжки в высоту (30-40см) с разбега 6-8м. 3.Бег со сменой темпа. 4.Игра «Кто
34	быстрее?».
35	Физическая культура на улице: Игровое упражнение «Догони свою пару» Игра малой подвижности «Вершки и корешки»
36	Физическая культура в спортивном зале: 1.Прыжки в длину на 130-150см0 с разбега 8м. 2.П. и 3.: лазание по лестнице-стремянке. 3.Прыжки в высоту
37	через резинку. 4.ОРУ с мячами. 5.Игра «Найди свое место».
38	Физическая культура на улице: упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции, развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета. Упражнения с мячом.
39	Физическая культура в спортивном зале: 1. Ритмическая гимнастика. 2.Игры с мячом. 3.Лазание по гимнастической стенке удобным способом. 4.Метание
40	мешочка в горизонтальную цель. 5.Игра «Быстро шагай, стоп».
41	Физическая культура на улице: Лазанье под шнуром не касаясь его и не касаясь руками земли. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 50 см) Прокатывание мячей в прямом направлении Подвижная игра «Зайка серый умывается»
42	Физическая культура в спортивном зале: 1. Прыжки на месте с доставанием предметов. 2.ОРУ с гимнастическими палками.
43	3.Перепрыгивание веревок, выложенных параллельно. 4.Подтягивания на скамейке, лежа на животе.
44	Физическая культура на улице: Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу (За голову, на пояс, в стороны). Общеразвивающие упражнения с флажками.
45	Физическая культура в спортивном зале: 1.Прыжки в глубину (с пенька, бревна, куба высотой 30-40см) в указанном месте.
46	2.метание вдаль на 5-9м. 3.Перешагивание через препятствия (10-15 см). 4.Игра «Перемена мест».
47	Физическая культура на улице: Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 50 см) Прокатывание мячей в прямом направлении Подвижная игра «Зайка серый умывается»
48	Физическая культура в спортивном зале: 1. Прыжки на двух ногах (до 2 м). 2.Лазание по стремянке удобным способом.
49	3. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. 4.Игра «Рыбаки и рыбки».

50	Физическая культура на улице: Прыжки на двух ногах с доставанием предмета, подвешенного на высоте поднятой руки ребенка. Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками из-за головы (расстояние 4 м). Лазанье под шнур. Игра малой подвижности «Летает – не летает»
51	Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба спиной вперед. 2.Подбрасывание и ловля мяча. 3.Ползание по наклонной скамье.
52	4.Подскоки на месте (20-25 раз), с поворотом(3-4 р.). 5.Игра «Хитрая лиса».
53	Физическая культура на улице: упражнять в прыжках с доставанием до предмета, упражнения с мячом, лазанье под шнур
54	Физическая культура в спортивном зале: 1. Бег с ускорением. 2.Ползание по наклонной скамье. 3.Ходьба и бег с изменением темпа. 4.Прыжки через 4-6
55	линий поочередно. 5.Игра «брось мяч о стену».
56	Физическая культура на улице: Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (дистанция 6-8 метров) расстояние между предметами 0,5 м.
57	Физическая культура в спортивном зале: 1. Прокатывание мяча. 2.Медленный бег до 1,5 мин. 3. Повороты, переступая на месте.
58	4.Прыжки на месте ноги скрестно – ноги врозь.
59	Физическая культура на улице: Переброска мяча стоя в шеренгах (стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу) Бросания мяча друг другу двумя руками снизу.
60	Физическая культура в спортивном зале: 1. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений.
61	2.Лазание на четвереньках. 3.Челночный бег 3x10м в медленном темпе (1,5-2мин). 4.Игра «Не наступи!».
62	Физическая культура на улице: упражнять в ходьбе между предметами, в прокатывании обручей друг другу, развивать внимание и быстроту движений.
63	Физическая культура в спортивном зале: 1. Прыжки в длину с места (80-90см). 2.Броски мяча с отскоком, ловля.
64	3.Перепрыгивания через линии, через две линии (10-30 см). 4.Подвижная игра «Перемена мест».
65	Физическая культура на улице: Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег между предметами, змейкой, в рассыпную с остановкой по сигналу.
66	Физическая культура в спортивном зале: 1. Бросание мяча двумя снизу, ловля.
67	2.П. и 3.: прыжки в длину с места. 3.Метание мешочка в горизонтальную цель. 4.Игра «Найди свое место».
68	Физическая культура на улице: Игровые упражнения «Встань в колонну быстро». «Прокати обруч». Подвижная игра «Совушка». Игра «Великаны и гномы»
69	Физическая культура в спортивном зале: 1. Перелазание через бревно. 2.Ритмическая гимнастика. 3.Прыжки через 5-6 предметов на двух ногах (высота15-
70	20см). 4.Игра «Перемена мест».
71	Физическая культура на улице: упражнять детей в ходьбе и беге с четко фиксированием поворотов, развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в заданиях на равновесие.
72	Физическая культура в спортивном зале: 1. Бег через предметы и между ними, со сменой темпа.
73	2.Ползание на животе. 3.Равновесие на одной ноге.
74	Физическая культура на улице: Ходьба в колонне по одному с четкими поворотами на углах площадке по ориентиру. Бег в умеренном темпе.
75	Физическая культура в спортивном зале: Упражнения на равновесие. 2.Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах. 3.Метание мешочка в
76	вертикальную цель. 4.Прыжки через длинную скакалку. 5.Подвижная игра «Хитрая лиса».
77	Физическая культура на улице: Общеразвивающие упражнения с малым мячом. Подбрасывание мяча одной рукой, и ловля его двумя руками. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий (Поднимая правую ногу- хлопнуть под коленкой) Подвижная игра «Удочка»
78	1 Физическая культура в спортивном зале: Бег «змейкой» между препятствий. 2.Ходьба в полуприседе.
79	3.Прыжки в длину с места(80-90см). 4.Метание резинового мяча вдаль на 5-9м. 5. Игра «Рыбаки и рыбки».
80	Физическая культура на улице: Прыжки на двух ногах между предметами Ходьба в клоне по одному. Задания с мячом. Упражнять в равновесии.

81 82	Физическая культура в спортивном зале: 1. Влезание на гимнастическую стенку. 2. прыжки в глубину с высоты 30-40см . 3. Бег наперегонки. 4. Прыжки через короткую скакалку. 5. Игра «Бег наперегонки»
83	Физическая культура на улице: Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками. Ходьба по гимнастической скамейке, по сигналу выполнить поворот, пройти дальше. В среднем темпе.
84 85	Физическая культура в спортивном зале: 1. Бросание предмета через веревку (1,5-2 м). 2. Упражнения в равновесии. 3. Мониторинг. 4. Игра «Кто дальше бросит?»
86	Физическая культура на улице: Ходьба в колонне по одному. Бег 20 м. Ходьба 10 м. Ходьба и бег между предметами (5-6 предметов, расстояние между предметами 0,5 м)
87 88	Физическая культура в спортивном зале: 1. Прыжки в длину с разбега. 2. Отбивание мяча. 3. Упражнения на равновесие. 4. Ползание под дугами. 5. Игра «Найди свое место».
89	Физическая культура на улице: Игровые упражнения «Быстро передай». «Пройди – не задень». Подвижная игра «Совушка» Игра «Летает – не летает»
90 91	1 Физическая культура в спортивном зале: Отбивание мяча одной рукой поочередно. 2. П. и 3.: прыжки в длину с разбега. 3. Бросание мяча через сетку. 4. Игра «бабочки и стрекозы».
92	Физическая культура на улице: упражнять в чередовании ходьбы и бега, развивать быстроты, точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.
93 94	Физическая культура в спортивном зале: 1. Бег наперегонки. 2. Бросание мяча через сетку. 3. Игра «Найди, где спрятали».
95	Физическая культура на улице: упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу. В ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий, в прыжках через шнуры.
96 97	Физическая культура в спортивном зале: 1. Прыжки через короткую скакалку. 2. Лазание под низкой веревкой. 3. Игра «быстро шагай, стоп».
98	Физическая культура на улице: Ходьба и бег по кругу с чередованием по сигналу. Поворот в ходьбе, беге в движении по сигналу. Общеразвивающие упражнения с палками.
99 100	Физическая культура в спортивном зале: 1. Ползания, переползания через скамейку. 2. Прыжки через длинную скакалку. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы). 4. Игры с кольцами «Подбрось, поймай».
101	Физическая культура на улице: Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками. Ходьба по гимнастической скамейке, по сигналу выполнить поворот, пройти дальше. В среднем темпе.
102 103	Физическая культура в спортивном зале: 1. Бросание предмета через веревку (1,5-2 м). 2. Упражнения в равновесии. 3. Мониторинг. 4. Игра «Кто дальше бросит?»
104	Физическая культура на улице: Ходьба в колонне по одному. Бег 20 м. Ходьба 10 м. Ходьба и бег между предметами (5-6 предметов, расстояние между предметами 0,5 м)
105	Физическая культура в спортивном зале: 1. Прыжки в длину с разбега. 2. Отбивание мяча. 3. Упражнения на равновесие. 4. Ползание под дугами. 5. Игра «Найди свое место».
106 107 108	Мониторинг

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-УВЕКЩЕНИЕ ГОРОДА ИЛИМИНСКОГО РАЙОНА ИЛИМИНСКИЙ САД №48

### 5.Раздел V. 5 год освоения Программы (7 год жизни):

- В форме самостоятельной деятельности
- В режимных моментах образовательного процесса
- В интегрируемых видах деятельности
- В работе с родителями

НОД Физическая культура в помещении - 30 минут 2 раза в неделю.

НОД Физическая культура на улице - 30 минут 1 раз в неделю.

#### 5.3. Тематическое планирование:

1 2	Физическая культура в спортивном зале: 1. Ходить в разных построениях (в колонне по одному, парами, четверками); ходить совершая различные движения руками. 2. Бег сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед. 3.Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом. 4.Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками 20 раз. 5.Подвижная игра «Ловишка – бери ленту».
3	Физическая культура на улице: Ходьба с остановкой по сигналу. Бег в умеренном темпе, упражнять в прыжках и переброске мяча
4 5	Физическая культура в спортивном зале: 1. Ходить обычным, гимнастическим, скрестными шагами. 2.Лазание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3.Прыжки смещая ноги вправо-влево. 4.Подвижная игра «Ловишки – с приседаниями».
6	Физическая культура на улице: Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу. Бег в умеренном темпе до 2х минут с переходом по сигналу на ходьбу.
7 8	Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба и бег спиной вперед, бегать через барьеры. 2.Прыжки продвигаясь вперед на 5-6м. 3.Перебрасывать мяч с низу друг другу (расстояние 3-4м). 4.Игра «Перенеси предмет».
9	Физическая культура на улице: Игровые упражнения «Лягушки» «Не попадись!». Подвижная игра «Ловишки с ленточками» Игра «Эхо».
10 11	Физическая культура в спортивном зале: 1.Перепрыгивать веревку боком. 2.Бег со скакалкой по бревну. 3.Медленный бег 2-3 мин. 4.Подвижная игра «День и ночь».
12	Физическая культура на улице: Закреплять навык ходьбы и бега по кругу. Упражнять в ходьбе по канату, лежащему на земле. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур. Эстафеты с мячом.
13 14	Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба приставными шагами вперед и назад. 2.Построение в круг, шеренгу, в колонну по четыре. 3.Прыжки с зажатым между ног мешочком с песком. 4.Ползание на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. 5.Подвижная игра «Запретное движение».
15	Физическая культура на улице: Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и с замедлением темпа. Общеразвивающие упражнения без предметов.
16 17	Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба с высоким подниманием бедра. 2.Проползать под гимнастической скамейкой. 3.Выпрыгивать вверх с глубокого приседа. 4.Бросание мяча вверх и ловля. 5.Игра «Перемени предмет».
18	Физическая культура на улице: Ходьба по канату, лежащему на земле боком приставным шагом двумя способами. Пятки на земле носки на канате, носки или середина ступни на канате. Прыжки через канат подряд без паузы 6-8 раз. Эстафеты с мячом.
19 20	Физическая культура в спортивном зале: 1.Расчитываться на «первый – второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. 2.Отбивание мяча (2-3 раза подряд). 3.Бросание мяча вверх и ловля не менее 20раз. 4.Игра «Охотники и звери».
21	Физическая культура на улице: Упражнять в ходьбе по канату, в прыжках через канат. Подвижная игра «Догони свою пару» Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок».
22 23	Физическая культура в спортивном зале: 1.Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад. 2.Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4м). 3.ОРУ с обручами. 4.Игра «Не намочи ног».

24	Физическая культура на улице: Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната, руки произвольно. Броски мяча в корзину двумя руками.
25	Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба «змейкой» с остановками. 2.Метание мешочка вдаль правой и левой руками. 3.Подпрыгивать на месте
26	и с разбега с целью достать предмет. 4.Катание мяча в парах. 5.Игра «Жмурки».
27	Физическая культура на улице: Закреплять навык ходьбы с перешагиванием через предметы. Игровые упражнения с мячом.
28	Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба и бег «змейкой». 2.Метание мешочка в вертикальную цель(4-5 м).
29	3.Перелезть через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. 4.Игра «Чье звено скорее соберется».
30	Физическая культура на улице: Ходьба в колонне по одному между кеглями. Ходьба с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры. Бег с перепрыгиванием (перешагиванием) через бруски.
31	Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба и бег с приседаниями. 2.Перебрасывание мяча через веревку (3-4м).
32	
33	Физическая культура на улице: Игровые упражнения с мячом. «Будь ловким» Подвижная игра «Мышловка» Игра малой подвижности «Затейники»
34	Физическая культура в спортивном зале: 3.П. и 3.: бросание мяча друг другу. 4.Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро. 5.Игра «перелет птиц».
35	
36	Физическая культура на улице: Упражнять в ходьбе с изменением направления движения. Прыжках через короткую скакалку. Бросание мяча друг другу.
37	Физическая культура в спортивном зале: 1. Ходьба и бег под музыку в заданном темпе. 2.ОРУ с кольцами.
38	3.Прыжки через короткую скакалку разными способами. 4.Игра «Горелки».
39	Физическая культура на улице: Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу с упражнениями для рук. (на носках – руки за голову. широким свободным шагом, семенящим шагом, руки на пояс.) Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой.
40	Физическая культура в спортивном зале: 1. Бег между линиями (25-30 см). 2.Влезать на лестницу меняя темп лазания, сохранять координацию движений.
41	3.Медленный бег до 1.5 мин. 4. Игра «Краски».
42	Физическая культура на улице: Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (двумя руками из-за головы)
43	Физическая культура в спортивном зале: 1. Лазать по веревочной лестнице. 2.Прыгать в длину с места (не менее 100см). 3.Бег со сменой темпа. 4.Игра «Не намочи ног».
44	
45	Физическая культура на улице: Подвижная игра «Фигуры». Упражнять в прыжках через короткую скакалку. Передаче мяча друг другу.
46	Физическая культура в спортивном зале: 1. Подскоки с продвижением. 2.Проползть под несколькими пособиями подряд. 3.Прыжки в высоту с разбега
47	(не менее 50см). 4.ОРУ с мячами. 5.Игра «Горелки».
48	Физическая культура на улице: Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. Передача мяча в шеренгах. Эстафета.
49	Физическая культура в спортивном зале: 1. Ритмическая гимнастика. 2.Игры с мячом. 3.Лазание по гимнастической стенке удобным способом.
50	4.Метание мешочка в горизонтальную цель. 5.Игра «Догони свою пару».
51	Физическая культура на улице: закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьба с остановкой по сигналу, Игровые упражнения в прыжках, с мячом.
52	Физическая культура в спортивном зале: 1. Прыжки в высоту через резинку. 2.Бросание мяча снизу, от груди.
53	3.Пвпрыгивать с разбега на предметы высотой до 40см. 4. Игра «Ловишки с мячом».
54	Физическая культура на улице: Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановится и принять какую-либо позу. (Птицы, лягушки, зайчика), Бег с перепрыгиванием через предметы, ходьба в колонне по одному.
55	Физическая культура в спортивном зале: 1. Прыжки через большой обруч, как через скакалку. 2.ОРУ с гимнастическими палками.
56	3.Перепрыгивание веревок, выложенных параллельно. 4.Подтягивания на скамейке, лежа на животе.
57	Физическая культура на улице: Игровые упражнения «Передача мяча». «Не задень». Подвижная игра «Не упади». Игра малой подвижности «Затейники»

58	Физическая культура в спортивном зале: 1. Прыжки на двух ногах (до 2 м). 2.Лазание по стремянке удобным способом. 3.Спрыгивание с предмета. 4.Игра «Рыбаки и рыбки».
59	
60	Физическая культура на улице: упражнять в ходьбе и беге «Змейкой» между предметами. Ведение мяча с продвижением вперед, упражнять в лазанье под дугой, в равновесии.
61	Физическая культура в спортивном зале: Упражнения в равновесии: ходьба по скамье, посередине остановиться и перешагнуть палку, которую держат в руках. 2.Подбрасывание и ловля мяча. 3.Ползание по наклонной скамье. 4.Подскоки на месте (20-25 раз), с поворотом (3-4 р.). 5.Игра «Кто самый меткий».
62	
63	Физическая культура на улице: Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками. Общеразвивающие упражнения с кубиками. Ведение мяча в прямом направлении и между предметами. Лазанье под дугу (3-4 дуги)
64	Физическая культура в спортивном зале: 1. Бег с ускорением. 2.Ползание по наклонной скамье. 3.Ходьба и бег с изменением темпа. 4.Прыжки через 4-6 линий поочередно. 5.Игра «Волк во рву».
65	
66	Физическая культура на улице: Лазанье по дугу (3-4 дуги). Ходьба на носках, руки за головой, между предметами. Игра малой подвижности «Летает – не летает»
67	Физическая культура в спортивном зале: 1. Перебрасывание мяча друг другу снизу. 2.Медленный бег до 1,5 мин. 3. Повороты, переступая на месте. 4.Прыжки, продвигаясь вперед на 5-6м.
68	
69	Физическая культура на улице: упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен, игровые упражнения с мячом и бегом.
70	Физическая культура в спортивном зале: 1. Бросание мяча из-за головы, сидя. 2.Лазание на четвереньках по гимнастической скамейке на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. 3.Ходьба с подниманием бедра. 4.Игра «Не намочи ног».
71	
72	
73	Физическая культура на улице: Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба с высоким подниманием колен, ходьба широкими шагами со свободной координацией рук, ходьба мелким, семенящим шагом, на носочках. (в чередовании). Бег в рассыпную. Ходьба.
74	
75	Физическая культура в спортивном зале: 1. Прыжки в длину с места (не менее 100см). 2.Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5м. 3. Перепрыгивания через линии, через две линии (50см). 4.Бросание мягкого предмета. Игра «Кто дальше?»
76	Физическая культура на улице: Игровые упражнения «Передай мяч» «не задень». Подвижная игра «По местам». Ходьба в колонне по одному.
77	
78	Физическая культура в спортивном зале: 1. Перебрасывать набивные мячи весом 1кг. 2.П. и 3.: прыжки в длину с места. 3.Метание мешочка в горизонтальную цель (1,5-2 м). 4.Игра «догони свою пару».
79	Физическая культура на улице: закреплять навык ходьбы и бега между предметами, Ходьба и бег между предметами, Ходьба и бег в рассыпную. Общеразвивающие упражнения без предметов.
80	
81	Физическая культура в спортивном зале: 1. Перелезание через бревно. 2.Ритмическая гимнастика. 3.Прыжки с зажатым между ног мешочком. 4.Игра «Ловишки с приседанием».
82	Физическая культура на улице: Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от земли. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. Бросания мяча 1 рукой.
83	
84	Физическая культура в спортивном зале: 1. Бег на скорость 30 м. 2. Ползание на животе. 3.Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком, стоя на одной ноге.
85	Физическая культура на улице: Подвижная игра «Фигуры». Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения. С ускорением и замедлением. В прыжках на правой и левой ноге попеременно, эстафеты с мячом.
86	
87	Физическая культура в спортивном зале: 1. Упражнения на равновесие. 2.Бег с ускорением. 3.Метание мешочка в вертикальную цель (1-1,5 м). 4.Прыжки со скакалкой. 5. Подвижная игра «Совушка».
87	Физическая культура на улице: Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба широким, свободным шагом, обычная ходьба. Ходьба мелким, семенящим шагом. Руки на пояс, бег в рассыпную. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (дистанция 6 м). Эстафета с мячом «Передача



	мяча в колонне»
88	Физическая культура в спортивном зале: 1. Бег «змейкой» между препятствий. 2. Ходьба в равновесии.
89	3. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. 4. Метание резинового мяча. 5. Игра «Перемени предмет».
90	Физическая культура на улице: Подвижная игра «Салки с ленточками» Игра малой подвижности «Эхо». Упражнения в прыжках на правой и левой ноге попеременно.
91	Физическая культура в спортивном зале: 1. переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
92	2. Спрыгивание с нижней рейки гимнастической стенки. 3. Бег наперегонки. 4. Прыжки со скакалкой разными способами (не менее 170-180см). 5. Игра «Быстро возьми, быстро положи».
93	Физическая культура на улице: Эстафеты с мячом. Прыжки на 2 ногах между предметами, на правой и левой поочередно. Прокатывание мяча между предметами (5-6 предметов), расстояние между предметами 1 м., подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя.
94	Физическая культура в спортивном зале: 1. Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.).
95	2. Упражнения в равновесии: стоя на скамейке, подпрыгнуть и мягко приземлиться на нее. 3. Мониторинг. 4. Игра «Кто дальше бросит?»
96	Физическая культура на улице: Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура. Группируясь в «Комочек». (шнур натянут на высоте 50 см от пола). Подбрасывание мяча вверх одной рукой попеременно правой и левой и ловя его двумя руками.
97	Физическая культура в спортивном зале: 1. Прыжки в длину с разбега. 2. Отбивание мяча. 3. Упражнения на равновесии: стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза. 4. Ползание под дугами. 5. Игра «Лови, убегай».
98	
99	Физическая культура на улице: Равновесие – ходьба по рейке, гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс. Подвижная игра «Попрыгунчики и воробышки». Ходьба в колонне по одному.
100	Физическая культура в спортивном зале: Отбивание мяча одной рукой поочередно. 2. Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.
101	3. Метать в движущуюся цель. 4. Игра «Волк во рву».
102	Физическая культура на улице: Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу. (Широкими, короткими, свободными шагами, семенящим шагом.), бег враспынную, чередование ходьбы и бега. Упражнения с мячом в прыжках на равновесии.
103	Физическая культура в спортивном зале: 1. Бег наперегонки. 2. Метать в даль на расстояние не менее 6-12м. 3. Игра «Не намочи ног».
104	Физическая культура в спортивном зале: 1. Ползания, переползания через скамейку. 2. Прыжки через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой. 3. Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя «по-турецки», через сетку. 4. Подвижная игра «Ловишки с мячом»
105	Физическая культура на улице: Игровые упражнения «Пас на ходу», «Кто быстрее», «Пройди, не урони». Подвижная игра «Лягушки и цапля». Ходьба в колонне по 1. По сигналу остановиться и принять какую-либо позу. Бег враспынную,
106	Мониторинг
107	
108	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СОЛДАКОВСКАЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА» №48

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА ДЕТСКИЙ САД №48