

## Образовательная область ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

| СОДЕРЖАНИЕ  |                                                                                                                   |  |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1           | Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития                                       |  |
| II          | Содержание образовательной деятельности по физическому развитию                                                   |  |
| III         | Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения) |  |
| <b>3.1</b>  | <b>Основные виды движения</b>                                                                                     |  |
| 3.1.1       | Бросание, катание, ловля, метание                                                                                 |  |
| 3.1.2       | Ползание, лазанье                                                                                                 |  |
| 3.1.3       | Ходьба                                                                                                            |  |
| 3.1.4       | Бег                                                                                                               |  |
| 3.1.5       | Прыжки                                                                                                            |  |
| 3.1.6       | Упражнение в равновесии                                                                                           |  |
| <b>3.2</b>  | <b>Общеразвивающие упражнения</b>                                                                                 |  |
| 3.2.1.      | Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса                                             |  |
| 3.2.2.      | Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:                                          |  |
| 3.2.3.      | Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:                                                  |  |
| <b>3.3.</b> | <b>Ритмическая гимнастика</b>                                                                                     |  |
| 3.3.1.      | Музыкально-ритмические упражнения,                                                                                |  |
| 3.3.2.      | Рекомендуемые упражнения                                                                                          |  |
| 3.3.3.      | Строевые упражнения                                                                                               |  |
| <b>4</b>    | <b>Подвижные игры</b>                                                                                             |  |
| <b>5</b>    | <b>Спортивные игры</b>                                                                                            |  |
| <b>6</b>    | <b>Спортивные упражнения</b>                                                                                      |  |
| 6.1.        | Катание на санках                                                                                                 |  |
| 6.2.        | Ходьба на лыжах                                                                                                   |  |
| 6.3.        | Катание на трёхколёсном и двух колёсном велосипеде, самокате                                                      |  |
| 6.4.        | Плавание                                                                                                          |  |
| 6.5.        | Катание на коньках                                                                                                |  |
| <b>7</b>    | <b>Формирование основ здорового образа жизни</b>                                                                  |  |
| <b>8.</b>   | <b>Активный отдых</b>                                                                                             |  |

|      |                                                                                         |  |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 8.1. | Предлагаемое (рекомендуемое) тематическое содержание физкультурных досугов и праздников |  |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|

|      |                                                                                        |  |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 8.2. | Физкультурные досуги                                                                   |  |
| 8.3. | Физкультурные праздники                                                                |  |
| 8.4. | Дни здоровья                                                                           |  |
| IV   | Материально-техническое оснащение образовательного процесса (оборудование и инвентарь) |  |

При формулировке содержания некоторых разделов функциональных таблиц использовалась методическая литература

- \* Пензулаева Л.И. *Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий для работы с детьми.* - М., МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
- \*\* Осокина Т.И. *Физическая культура в детском саду: пособие для воспитателя детского сада.* - М., «Просвещение», 1986
- \*\*\* Степаненкова Э.Я. *Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.* — М.: Издательский центр «Академия», 2006

|  |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | В некоторых ячейках таблицы вставлен текст шрифтом красного цвета. Это значит, что экспертная группа заполнила ячейку своим выводом, отражающим развитие анализируемого содержания, так как не нашла в тексте ФОП ДО текста, соответствующего по смыслу. |
|  | Ячейки, залитые серым цветом, обозначают, что в тексте ФОП ДО нет соответствующего содержания для данного возраста обучающихся.                                                                                                                          |

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

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

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

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

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

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

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее;                                                                                                                                                                                                        | и спуск с нее, не пропуская реек;                                                                                                                                                                                                | чередующимся шагом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                       | переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки,                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| -подлезание под дугу, не касаясь руками пола;                                                                                                                                                                                                                                         | -подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком.                                                                                                                                                          | -переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле;                                                                                                                                                                                                                                                        | –перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами;                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                  | -лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками);                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | влезание по канату на доступную высоту                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>3.1.3. Ходьба</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>3-4</b>                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>4-5</b>                                                                                                                                                                                                                       | <b>5-6</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>6-7</b>                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ходьба в заданном направлении <ul style="list-style-type: none"> <li>– небольшими группами,</li> <li>– друг за другом,</li> <li>– парами друг за другом</li> </ul>                                                                                                                    | ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа движения                                                                                                                           | ходьба обычным шагом, в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты.                                                                                                                                                                                                                                     | ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; <ul style="list-style-type: none"> <li>-ходьба выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад;</li> <li>-ходьба в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по ориентирам (по прямой, по кругу;</li> <li>– ходить, обходя предметы, враспынную, "змейкой";</li> <li>– ходьба с поворотом и сменой направления);</li> <li>– ходьба на носках;</li> <li>- ходьба, высоко поднимая колени</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру;</li> <li>- ходьба в противоположную сторону;</li> <li>- ходьба со сменой ведущего</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, на внешней стороне стопы</li> <li>- ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м;</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба, перешагивая предметы</li> </ul>                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба, перешагивая предметы;</li> <li>- ходьба, чередуя мелкий и широкий</li> </ul>                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба, перешагивая предметы;</li> <li>- ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", без ориентиров.</li> </ul>                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                            |

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

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

### 3.1.5. Прыжки

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

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом;</li> <li>- ходьба на носках, с остановкой.</li> <li>- ходьба с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение);</li> </ul> | <p>ходьба по доске до конца и обратно с поворотом;</p>                                                                                                         | <p>ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой;</p>                                                                                                                                                                                                                               | <p>педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей;</p> <p>стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>ходьба по доске, (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны);</p>                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по гимнастической скамье</li> </ul>                                                                                                                                                                                                      | <p>ходьба по <b>гимнастической</b> скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны);</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка на гимнастической скамье на одной ноге;</li> <li>- поднятие на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье;</li> <li>- пробегание по скамье;</li> </ul>                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом;</li> <li>- ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки;</li> <li>- ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок</li> </ul> |
| ходьба с перешагиванием рейки лестницы, лежащей на полу                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                | ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком;                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p>ходьба по шнуру, плоскому обручу, лежащему на полу, приставным шагом;</p>                                                                                                                                                                                                             | <p><b>ходьба по шнуру с мешочком на ладони вытянутой вперед на ладони руки;**</b></p>                                                                          | <p><b>ходьба по шнуру с песочным мешочком на голове***</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по ребристой доске;</li> <li>- ходьба по наклонной доске;</li> </ul>                                                                                                                                                                     | <p>ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней;</p>                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске;</li> <li>ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой);</li> <li>- ходьба по наклонной доске вверх и вниз;</li> <li>- стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону,</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по наклонной доске вверх и вниз;</li> <li>- стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе;</li> <li>- пробегание по наклонной доске вверх и вниз</li> </ul>                                                                                                                                                        |

|                                                                                                          |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                          |                                                                                                                  | руки в стороны или на пояс;<br>- пробегание по наклонной доске<br>вверх и вниз;                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                          |                                                                                                                  | приседание после бега на носках,<br>руки в стороны;                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                      |
| - кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс,<br>руки в стороны.                 |                                                                                                                  | - кружение парами, держась за<br>руки; - "ласточка".                                                                                                                                           | - кружение с закрытыми глазами,<br>остановкой и сохранением заданной<br>позы;<br>-кружение после бега, прыжков,<br>кружения остановка и выполнение<br>"ласточки".                                                                    |
|                                                                                                          |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                | - прыжки на одной ноге вперед,<br>удерживая на колене другой ноги<br>мешочек с песком;<br>- подпрыгивание на одной ноге,<br>продвигаясь вперед, другой ногой<br>каты (прокатывая) перед собой<br>набивной мяч;<br>- стойка на носках |
| <b>3.2. Общеразвивающие упражнения</b>                                                                   |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>3.2.1. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса</b>                      |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>3-4</b>                                                                                               | <b>4-5</b>                                                                                                       | <b>5-6</b>                                                                                                                                                                                     | <b>6-7</b>                                                                                                                                                                                                                           |
| поднимание и опускание прямых<br>рук вперед;                                                             | - основные положения и движения<br>рук (в стороны, вперед, вверх,<br>назад, за спину, на пояс, перед<br>грудью); | - поднимание рук вперед, в<br>стороны, вверх, через стороны<br>вверх (одновременно, поочередно,<br>последовательно)                                                                            | - поднимание и опускание рук<br>(одновременное, поочередное и<br>последовательное) вперед, в<br>сторону, вверх                                                                                                                       |
| основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за<br>спину, на пояс, перед грудью); |                                                                                                                  | - поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее<br>затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине;<br>- сгибание и разгибание рук;<br>- круговые движения вперед и назад; |                                                                                                                                                                                                                                      |
| отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно,<br>поочередно);                          |                                                                                                                  | поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть<br>тыльной стороной внутрь);                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                      |
| перекладывание предмета из одной руки в другую                                                           |                                                                                                                  | перекладывание предмета из одной руки в другую впереди /перед собой и<br>сзади себя /за спиной                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                      |
| хлопки над головой и перед собой;                                                                        |                                                                                                                  | хлопки впереди / перед собой и сзади себя / за спиной ;                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                      |

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

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

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

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

|                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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). | целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре). | 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).<br>Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх. | чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 5. Спортивные игры

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

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.                                                                                                                                                                                  | двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. |
|  |  | <b>Элементы футбола:</b><br>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. | <b>Элементы футбола:</b> передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.                                                                                                                                                                         |
|  |  | <b>Бадминтон:</b><br>отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.                                                                                                                                             | <b>Бадминтон:</b> перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|  |  |                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Элементы настольного тенниса:</b><br>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.                                                                                                                                                                                           |
|  |  |                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Элементы хоккея:</b> (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы;                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

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

| <b>6.3. Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате:</b>                     |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3-4</b>                                                                                   | <b>4-5</b>                                                                                                                                                                  | <b>5-6</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>6-7</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.       | Катание на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью                                                                                     | Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.                                                                                                                                                                                 | Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.                                                                                                                                                                               |
| <b>6.4. Плавание</b>                                                                         |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>3-4</b>                                                                                   | <b>4-5</b>                                                                                                                                                                  | <b>5-6</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>6-7</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде. | Погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде. | Ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость.<br>Движения прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору.<br>Скольжение на груди, плавание произвольным способом. | Погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз).<br>Проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10 - 15 м).<br>Упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры. |
| <b>6.5. Катание на коньках:</b>                                                              |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>3-4</b>                                                                                   | <b>4-5</b>                                                                                                                                                                  | <b>5-6</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>6-7</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                              |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 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.           |

| 5. Формирование основ здорового образа жизни                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3-4                                                                                                                                                                            | 4-5                                                                                                                                                                                                         | 5-6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 6-7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Педагог <u>поддерживает</u> стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками;                         | <u>Способствует</u> пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья                         | <u>Продолжает</u> воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).                                                                                                                                 | <u>Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления</u> о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья;                                                                                                                                                                                                                                     |
| <u>Формирует</u> первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья                                                                                  | <u>Уточняет представления</u> детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него                                                                                                                     | <u>Педагог продолжает уточнять и расширять представления</u> детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе).                                                                                                                                       | <u>Приучает детей</u> 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.                                                                                            |
| <u>Напоминает</u> о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила. | <u>Напоминает</u> о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое). | <u>Уточняет и расширяет представления</u> 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. | <u>Дает доступные по возрасту представления</u> 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. |
|                                                                                                                                                                                | <u>Формирует первичные представления</u> об отдельных видах                                                                                                                                                 | <u>Формировать представления</u> о разных видах спорта (футбол,                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <u>Расширять представления</u> о разных видах спорта (санный спорт, борьба,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

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

| 8.4. Дни здоровья                                                                                                                                                |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3-4                                                                                                                                                              | 4-5                                                                                                | 5-6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 6-7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>День здоровья проводится 1 (один) раз в квартал</b>                                                                                                           |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). | В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе. | В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <i>Прогулки и экскурсии (простейший туризм)**</i>                                                                                                                |                                                                                                    | <b>Туристские прогулки и экскурсии</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                  |                                                                                                    | <p>Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут.</p> <p>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</p> | <p>Организуются при 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</p> |

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

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

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

|                                                                                                         |                                                                                                         |                                                                                                                         |                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ленты цветные с палочками и без палочек короткие и длинные, султанчики, платочки разноцветные 20х20 см. | ленты цветные с палочками и без палочек короткие и длинные, султанчики, платочки разноцветные 20х20 см. | флажки цветные, ленты цветные с палочками и без палочек короткие и длинные, султанчики, платочки разноцветные 20х20 см. | флажки цветные, ленты цветные с палочками и без палочек короткие и длинные, султанчики, платочки разноцветные 20х20 см. |
| Гимнастические маты, дорожки для ходьбы и бега шириной 20 – 25 см и длиной от 2.5 до 5 – 6 м.           | Гимнастические маты, дорожки для ходьбы и бега шириной 20 – 25 см и длиной от 2.5 до 5 – 6 м.           | Гимнастические маты, дорожки для ходьбы и бега шириной 20 – 25 см и длиной от 2.5 до 5 – 6 м.                           | Гимнастические маты, дорожки для ходьбы и бега шириной 20 – 25 см и длиной от 2.5 до 5 – 6 м.                           |
| Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски, верёвки, ленточки и т.п.).                                  | Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски, верёвки, ленточки и т.п.).                                  | Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски, верёвки, ленточки и т.п.).                                                  | Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски, верёвки, ленточки и т.п.).                                                  |
|                                                                                                         |                                                                                                         | Наборы для игры в бадминтон и в городки.                                                                                | Наборы для игры в бадминтон и в городки. Ракетки, мячи и сетка для настольного тенниса.                                 |
| Трёхколесные и двухколесные велосипеды, самокаты.                                                       | Трёхколесные и двухколесные велосипеды, самокаты.                                                       | Двухколесные велосипеды, самокаты.                                                                                      | Двухколесные велосипеды, самокаты.                                                                                      |
|                                                                                                         |                                                                                                         |                                                                                                                         | Футбольные ворота, хоккейные клюшки, шайбы.                                                                             |
| Санки, лыжи.                                                                                            | Санки, лыжи.                                                                                            | Санки, лыжи.                                                                                                            | Санки, лыжи.                                                                                                            |
|                                                                                                         |                                                                                                         |                                                                                                                         | Бассейн, надувные игрушки, круги.                                                                                       |