

БЕКІТЕМІН
Достық "балабақшасы" МКҚК
менгерушісінің м. а. Р. Н. Альжанова

« 08 » 2023 ж



*2023 – 2024 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс – әрекеттің
Дене шынықтыру тақырыптық жоспары
(мектепалды тобы)
Перспективное планирование организованной
деятельности по физической культуре
на 2023 -2024 учебный год
(предшкольная группа)*

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жакупова Р.Ж.

Кокшетау қаласы

**Перспективный план организованной деятельности на
2023-2024 учебный год на основе**

Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения

Организации образования:

Группа: № 10 дошкольная лог. гр., № 3 дошкольная гр., № 5 дошкольная гр.

Возраст детей: 5-6 лет

На какой период составлен план: 2023-2024 учебный год

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Сентябрь	Физическая культура	<p>Общеразвивающие упражнения: Разведение рук в стороны из положения "руки перед грудью", поднятие рук вверх и разведение в стороны из положения "руки за голову", поднятие рук со сцепленными в "замок" пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднятие рук вверх-назад одновременно, попеременно.</p> <p>Основные движения: Ходьба: Ходить в колонне по одному, по двое, по трое, на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп; высоко поднимая согнутую в колене ногу, с перешагиванием через предметы, боком, с поворотом в другую сторону.</p> <p>Бег: Бег в рассыпную, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между расставленными в одну линию предметами, с преодолением препятствий, с преодолением препятствий в естественных условиях, с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты.</p> <p>Прыжки: Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (3-4 метра), в высоту с места (6-8 метров), на двух ногах с обруча в обруч 40 сантиметров на одной и на двух ногах, на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (до ориентира), произвольные прыжки со скакалкой.</p> <p>Метание, ловля, бросание: Подбрасывание мяча вверх и ловля, метать мешочки, асыки в цель на расстоянии 2-2,5 метров, перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками друг другу двумя руками от груди, бросать и ловить мяч двумя руками вверх, перебрасывание мяча друг к другу из-за головы (рас. 1,5 – 2 метра)</p> <p>Ползание, лазанье: Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо, ползание на четвереньках между предметами «змейкой», ползание по гимнастической скамейке опираясь на предплечья и колени, на животе подтягиваясь руками, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гимнастической стенке к другой.</p> <p>Равновесие: Ходьба с перешагиванием через предметы, по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по гимнастической скамейке, перешагивая кубики, по канату боком, приставным шагом (пятки на канате, носки на полу).</p> <p>Построение, перестроение: Строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое, равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком.</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения: Движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку.</p> <p>Спортивные упражнения: Катание на велосипеде, самокате, на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу, повороты вправо и влево.</p>

		<p>Элементы спортивных игр: Баскетбол: перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, в ведении мяча правой и левой рукой.</p>
Октябрь	Физическая культура	<p>Общеразвивающие упражнения: Передача друг другу мяча над головой (назад и вперед), повороты вправо, влево, поднимая руки вперед, наклоны вперед, прогибаясь, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса, поочередные подъемы согнутых и выпрямленных ног, прижавшись спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне бедер, наклоны вперед, коснуться ладонями пола, поднимая за спиной сцепленные руки, в стороны с поднятыми вверх руками.</p> <p>Основные движения: Ходьба: Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, высоко поднимая согнутую в колене ногу, с перешагиванием через предметы, в разном темпе, с изменением положения рук, с остановкой по сигналу взрослого, изменением направления движения, в рассыпную, между предметами, приставными шагами вперед, ходьба и бег, повторяющиеся в чередовании.</p> <p>Бег: Бег в рассыпную, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между расставленными в одну линию предметами, с преодолением препятствий, с преодолением препятствий в естественных условиях, с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты.</p> <p>Прыжки: Прыжки на двух ногах попеременно на правой и левой ноге, через рейки, шнуры предметы (высота 15 см), спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги, через предметы по прямой на двух ногах (расстояние 6 метров), на двух ногах между предметами (расстояние 4 метра), на правой и левой ноге поочередно между предметами (расстояние 3 метра)</p> <p>Метание, ловля, бросание: Бросать мяч о стену и ловить двумя руками, перебрасывание мяча одной рукой друг к другу, стоя в колонне, кругу, метание мешочка с песком в цель на расстояние (2-2,5 метра), вести мяч между предметами двумя руками (расстояние 4метра), бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров)</p> <p>Ползание, лазанье: Ползание на четвереньках между предметами, на четвереньках (расстояние 3-4 метра), толкая головой мяч ползание, через три обруча (прямо, правым и левым боком), с подлезание через несколько предметов подряд (под дуги), лазание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек различногоименным способом.</p> <p>Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубик, с перешагиванием через предметы, по ребристой поверхности, по канату, боком приставным шагом, руки на поясе (пятки на канате, носки на полу), с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой или за спиной.</p> <p>Построение, перестроение: Строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое; равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения: Движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку.</p> <p>Спортивные упражнения: Катание на самокате. Самостоятельно кататься на самокате по прямой и по кругу. Выполнять повороты вправо и влево.</p>

		<p>Элементы спортивных игр: Бадминтон. Отбивание волана ракеткой, направляя его в определенную сторону. Бросать мяч о стену и ловить двумя руками (элементы волейбола), бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (элементы баскетбола).</p>
Ноябрь	Физическая культура	<p>Общеразвивающие упражнения: Наклоны вперед сидя, стоя на коленях, ходьба на руках (один ребенок держит другого за ноги) на расстояние 5 метров, упражнения на пресс: в паре, руки за голову, лежа на спине, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (5–6 раз) на гимнастической стенке, вис на руках, ноги вместе, махи ногами (5–6 раз).</p> <p>Основные движения: Ходьба: Ходить в колонне по одному, по двое, по трое, на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп, высоко поднимая согнутую в колене ногу, с перешагиванием через предметы, боком, с поворотом в другую сторону, с изменением положения рук, с остановкой по сигналу взрослого, изменением направления движения; в рассыпную.</p> <p>Бег: Бег в рассыпную, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между расставленными в одну линию предметами, с преодолением препятствий, с преодолением препятствий в естественных условиях, с разной скоростью – медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты.</p> <p>Прыжки: Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по два прыжка на правой и левой ногах (расстояние 3 метра) чередуя прыжок на двух, одной ногой, продвигаясь вперед (расстояние 3-4 м), на правой и левой ноге (попеременно) между предметами до обозначенного места (расстояние 3 метра), из обруча в обруч на расстоянии 40 сантиметров на одной и на двух ногах, спрыгивание с высоты в обозначенное место, на двух ногах с продвижением вперед на (расстояние 3-4)</p> <p>Метание, ловля, бросание: Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 1,5-2 метра), бросание мяча вверх и ловля его двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 м).</p> <p>Ползание, лазанье: Ползание на четвереньках подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) в прямом направлении (расстояние 3-4 м), лазание по гимнастической стенке до верха с переходом на другой пролет и спуском вниз, по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками, переползая через препятствия.</p> <p>Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, с перекладыванием маленького мяча одной руки в другую перед собой и за спиной, с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой, по ребристой поверхности.</p> <p>Построение, перестроение: Строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое; равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения: Движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.</p> <p>Спортивные упражнения: Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно, после разбега.</p> <p>Элементы спортивных игр: Ведение шайбы (мяча) клюшкой, не отрывая ее от шайбы (мяча)</p>
Декабрь	Физическая культура	<p>Общеразвивающие упражнения:</p>

	<p>ьтура</p>	<p>Перекаты вперед-назад из положения сидя в группировке "качалка", ползание на животе с помощью рук (3 метра), выполнение полуприседания (6-7раз) приседания, вынося руки вперед, захватывание и перемещение пальцами ног мелких предметов.</p> <p>Основные движения:</p> <p>Ходьба: Ходьба в колонне поодном, на носках, пятках, высоко поднимая согнутую в колене ногу, с перешагиванием через предметы, в разном темпе; с изменением положения рук; с остановкой по сигналу взрослого, изменением направления движения, в рассыпную, между предметами, приставными шагами вперед, ходьба и бег, повторяющиеся в чередовании.</p> <p>Бег: Бег в рассыпную, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между расставленными в одну линию предметами, с преодолением препятствий, с преодолением препятствий в естественных условиях, с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты.</p> <p>Прыжки: Спрыгивать с высоты, прыжки на правой и левой ноге поочередно между предметами (расстояние 3 метра), вокруг себя.</p> <p>Метание, ловля, бросание: Бросать мяч о стену и ловить двумя руками, метать мешочки с песком, асыки в цель на расстояние 2–2,5 метра, вести мяч между предметами двумя руками (расстояние 4 метра), бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров).</p> <p>Ползание, лазанье: Ползать на четвереньках (расстояние 3–4 метра), толкая головой мяч, пролезать в обруч разными способами лазать по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гимнастической стенке к другой.</p> <p>Равновесие: По ограниченной поверхности приставным шагом, а носках, по скамейке, по канату боком, приставным шагом (пятки на канате, носки на полу), по ребристой поверхности, по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка.</p> <p>Построение, перестроение: Строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое; равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения: Движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.</p> <p>Спортивные упражнения: Катание на санках с горки по одному и по двое, поднимание с санками на горку.</p> <p>Элементы спортивных игр: Хоккей: Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание ее в ворота.</p>
<p>Январь</p>	<p>Физическая культура</p>	<p>Общеразвивающие упражнения: Перекладывание предмета из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой, хлопок перед собой и руки за спину, вращение кистями рук, сжимание и разжимание пальцев рук.</p> <p>Основные движения:</p> <p>Ходьба: Ходить в колонне по одному, по двое, по трое; на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп; высоко поднимая согнутую в колене ногу, с изменением положения рук, с остановкой по сигналу взрослого, изменением направления движения, в рассыпную.</p> <p>Бег: Высоко поднимая колени, в колонне по одному с перешагиванием через предметы, змейкой без ориентира, непрерывный бег между предметами до 2</p>

		<p>минут, на скорость, в рассыпную между кеглями.</p> <p>Прыжки: Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние 4 м), на правой и левой ноге поочередно между предметами, в длину с места, прыжки по прямой (расстояние 6 м), в высоту с места (6-8 метров).</p> <p>Метание, ловля, бросание: Метать мешочки с песком, асыки в цель на расстояние 2–2,5 метра, бросать мяч верх, вести мяча между предметами двумя руками (расстояние 4 м), перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди стоя в шеренгах, бросать мяч через шнур и ловить двумя руками, одной рукой (правой левой поочередно)</p> <p>Ползание, лазанье: Пролезать через несколько предметов подряд, ползать на четвереньках (расстояние 3-4 метра) толкая головой мяч, пролезать в обруч разными способами, ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками, лазание по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гимнастической стенке к другой.</p> <p>Равновесие: Ходьба гимнастической скамейке, перекладывание на каждый шаг вперед мяча из руки в руки перед собой или за спиной, ходьба по канату боком, приставным шагом (пятки на канате, носки на полу), ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, с перешагиванием через набивные мяч.</p> <p>Построение, перестроение: Строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое; равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения: Движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением, красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку, шаг прямого галопа, движение парами по кругу. Перестроение с расхождением и схождением в парах. Приставной шаг с приседанием "пружинка" с наклоном головы в стороны, движение рук вместе.</p> <p>Спортивные упражнения: Катание на санках: торможение при спуске, катание друг друга, поднимание с санками на горку, ходьба на лыжах.</p> <p>Элементы спортивных игр: Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота</p>
Февраль	Физическая культура	<p>Общеразвивающие упражнения: Сидя, повернуться и положить предмет позади себя, повернуться, взять предмет, лежа на спине: подъем ног вверх, движения ногами, как при езде на велосипеде, перевороты со спины на живот и обратно, прогибание и приподнимание плеч, разведение рук в стороны.</p> <p>Основные движения:</p> <p>Ходьба: Ходьба в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу, с перешагиванием через скакалку, высоко поднимая колени; через мячи боком, в рассыпную между кеглями, с перешагиванием через шнуры, положенные на расстоянии 40 сантиметров попеременно правой и левой ногой.</p> <p>Бег: Бег с перешагиванием через бруски, с перестроением в три колонны (на ходу взять кегли), на скорость с переходом на бег без ускорения несколько раз, на скорость шеренгами, челночный бег, медленный бег по пересеченной местности</p> <p>Прыжки: Перепрыгивание через шнур, линии, попеременно на правой и левой ноге, прыжки на двух ногах между предметами (расстояние 4м), в длину с места, на правой и левой ноге поочередно между</p>

		<p>предметами расстояние (3 метра)</p> <p>Метание, ловля, бросание: Вести мяча между предметами двумя руками (расстояние 4м), перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 1,5–2 метра), метать мешочки с песком, асыки в цель на расстояние 2–2,5 метра,</p> <p>Ползание, лазанье: Ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, Пролезать в обруч разными способами.</p> <p>Равновесие: Ходьба по ребристой поверхности, с перешагиванием через предметы, по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой, по канату приставным шагом (пятки на канате, носки на полу)</p> <p>Построение, перестроение: Строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое; равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком</p> <p>Спортивные упражнения: Ходьба на лыжах. Элементы спортивных игр Выбирание на горку ступающим шагом прямо, елочкой. Умение спускаться в низкой стойке, самостоятельно брать и ставить лыжи на место, снимать и надевать лыжи, переносить лыжи под рукой.</p>
Март	Физическая культура	<p>Общеразвивающие упражнения: Упражнения на пресс. Поднимать и опускать туловище лежа на спине, руки за голову, (в паре, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (5–6 раз); поднимать прямые ноги вперед (махом) вися на руках на гимнастической стенке (5–6 раз). Упражнения для ног. Подниматься на носки. Переступать на месте без отрыва носков ног от опоры. Выполнять 2–3 полуприседаний подряд. Приседать, вынося руки вперед; опираясь руками о колени; обхватывая колени руками и пригибая голову. Выпад вперед, в сторону. Захватывание</p> <p>Основные движения: Ходьба: Ходить в колонне по одному, по двое, по трое; на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп; высоко поднимая согнутую в колене ногу; с перешагиванием через предметы, боком; с поворотом в другую сторону, с изменением положения рук; с остановкой по сигналу взрослого; изменением направления движения; в рассыпную; между предметами между кеглями, с перешагиванием через шнуры; приставными шагами вперед.</p> <p>Бег: Бегать в рассыпную, парами, в колонне по одному, по двое, высоко поднимая колени; «змейкой» между расставленными в одну линию предметами, с преодолением препятствий, с преодолением препятствий в естественных условиях, с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты.</p> <p>Прыжки: Прыжки через длинную скакалку на двух ногах, в высоту с разбега, на двух ногах с мешочком, зажатым между колен; попеременно на правой и левой ноге, вокруг себя, на двух ногах между предметами (расстояние 4 метра), из обруча в обруч на расстоянии 40 см на одной и на двух ногах.</p> <p>Метание, ловля, бросание: Подбрасывание маленького мяча одной рукой и ловля двумя после отскока от пола, метать мешочки с песком, асыки в цель на расстояние 2–2,5 метра, перебрасывание мяча друг к другу двумя руками из-за головы, бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров).</p> <p>Ползание, лазанье: Ползание на животе по гимнастической скамейке подтягиваясь руками, ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, переползать через препятствия, в обруч разными способами, через несколько предметов подряд.</p>

		<p>Равновесие: Лазание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек, с переходом на другой пролет и спуском вниз; ходьба по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, перешагивая кубики, с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка.</p> <p>Построение, перестроение: Строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое; равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком.</p> <p>Спортивные упражнения: Игры - эстафеты Казахские национальные игры.</p>
Апрел	Физическая культура	<p>Общеразвивающие упражнения: Ходьба на руках (один ребенок держит другого за ноги) 6 метров, упражнения в паре, руки за голову, лежа на спине, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (7–10 раз) на гимнастической стенке, вис на руках, ноги вместе, махи ногами (7–10 раз), перекаты вперед-назад из положения сидя в группировке "качалка" (7–10 раз), ползание на животе с помощью рук (5 метров).</p> <p>Основные движения: Повторение ранее изученных упражнений, закрепление и совершенствование двигательных навыков:</p> <p>Ходьба: В процессе ходьбы перестроение в пары и обратно. Перестроение из одной колонны в три в процессе ходьбы и бега, на ходу выполняя задания педагога, перестроение в пары и обратно в колонну по одному в процессе движения, перестроение из колонны по одному в колонну по трое, по четверо.</p> <p>Бег: В колонне по одному с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени; змейкой без ориентира; непрерывный бег между предметами до 2 минут.</p> <p>Прыжки: Прыжки из обруча в обруч на расстоянии 40 сантиметров на одной и на двух ногах, на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, перепрыгивать через шнуры, линии, попеременно на правой и левой ноге, через короткую скакалку, на двух ногах с продвижением вперед, через длинную скакалку.</p> <p>Метание, ловля, бросание: Бросать мяч о стену и ловить двумя руками; метать мешочки с песком, асыки в цель на расстояние 2–2,5 метра, бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров)</p> <p>Ползание, лазанье: Пролезать в обруч разными способами, ползать по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками, перелезть через несколько предметов подряд</p> <p>Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой или за спиной, через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, ходьба по ребристой поверхности, кружение парами, держась за руки, по канату боком, приставным шагом (пятки на канате, носки на полу), лазать по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гимнастической стенке к другой).</p> <p>Построение, перестроение: Строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое; равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком</p> <p>Спортивные упражнения:</p>

		<p>Катание на велосипеде, самокате.</p> <p>Элементы спортивных игр</p> <p>Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу, выполнять повороты вправо и влево.</p>
Май	Физическая культура	<p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p>Переступание приставными шагами в сторону через канат, гимнастическую палку, опираясь серединой ступни. Сгибание, выпрямление, вращение стоп. Ходьба на руках (один ребенок держит другого за ноги) 6 метров, упражнения в паре, руки за голову, лежа на спине, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (7–10 раз) на гимнастической стенке, вис на руках, ноги вместе, махи ногами (7–10 раз), перекаты вперед-назад из положения сидя в группировке "качалка" (7–10 раз), ползание на животе с помощью рук (5 метров).</p> <p>Основные движения:</p> <p>Ходьба:</p> <p>Ходьба в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу, с перешагиванием через скакалку, высоко поднимая колени; через мячи боком, в рассыпную между кеглями, с перешагиванием через шнуры, положенные на расстоянии 40 сантиметров попеременно правой и левой ногой;</p> <p>Бег:</p> <p>Бег на дистанцию 100–120 метров в чередовании с ходьбой, пробегание отрезков (длина 20 метров) на скорость до обозначенного места, бег в колонне по одному в среднем темпе.</p> <p>Прыжки:</p> <p>Прыжки из обруча в обруч на расстоянии 40 сантиметров на одной и на двух ногах, запрыгивать на возвышение до 20 сантиметров, спрыгивать с высоты, прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед, на двух ногах с мешочком, зажатым между колен; по прямой (расстояние 6 метров);</p> <p>Метание, ловля, бросание:</p> <p>Метать мешочки с песком, асыки в цель на расстояние 2–2,5 метра, бросать мяч через шнур и ловить двумя руками, одной рукой (правой и левой поочередно).</p> <p>Ползание, лазанье:</p> <p>Перелезть через несколько предметов подряд, лазать по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гимнастической стенке к другой.</p> <p>Равновесие:</p> <p>Ходьба по канату боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка.</p> <p>Построение, перестроение:</p> <p>Строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое; равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком</p> <p>Спортивные упражнения:</p> <p>Баскетбола, футбол</p> <p>Элементы спортивных игр:</p> <p>Элементы: футбол: Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении, вожделение мяча вокруг предметов, закатывание мяча в ворота.</p> <p>Элементы баскетбола: Отбивание мяча о стену несколько раз, подряд, перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяча правой и левой рукой.</p>

