



менгерушісінің м.а.



**БЕКІТЕМІН**

«Достық» балабақшасы" МКҚК

Р. Н. Альжанова

2023 ж

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

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жакупова Р.Ж.

Көкшетау қаласы

**Перспективный план организованной деятельности на 2023-2024 учебный год на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой учебной программы дошкольного воспитания и обучения**

**Организации образования:**

**Группа:** № 8; № 9 старшая группа

**Возраст детей:** 4-5 лет

**На какой период составлен план:** 2023-2024 учебный год

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Сентябрь	Физическая культура	<p><b>Общеразвивающие упражнения:</b> Поднимание руки вперед, в стороны, вверх, отведение рук за спину из положения стоя, выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Выполнение поворотов в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны, наклоны влево, вправо, вперед, откидываясь назад, наклоны вперед, доставая пальцами носки ног прокатывание вокруг себя мяча, сидя и стоя на коленях. Поднимание на носки, поочередно выставляя ногу вперед на пятку, на носок; полуприседания (4–5 раза), держа руки на поясе, вперед, в стороны; оттягивание носков, сгибание стоп.</p> <p><b>Основные движения:</b></p> <p><b>Ходьба:</b> Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, врассыпную; в разных направлениях: по прямой, по кругу, ходить с выполнением заданий: взявшись за руки,</p> <p><b>Бег:</b> Бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», врассыпную.</p> <p><b>Ходьба:</b> Построение, перестроение. Построение в колонну по одному. Перестроение в звенья по два, по три; равнение по ориентирам. Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки;</p> <p><b>Бег:</b> Обычный бег; на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях. Бег с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего.</p> <p>Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минут, бег на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой;</p> <p><b>Прыжки:</b> Прыжки на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух</p>

		<p>ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра, прыжки на месте с поворотами направо, налево; вверх с места с касанием предмета.</p> <p><b>Метание, ловля, бросание:</b> Бросание мяча, занимая правильное исходное положение. Катание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра). Элементы футбола: Прокатывание мяча в заданном направлении. Умение передавать мяч ногой друг другу.</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> Ползание на четвереньках по прямой на расстояние до 8 метров между предметами, по горизонтальной доске, скамейке. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.</p> <p><b>Равновесие:</b> Ходьба между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну. Перешагивание предметов, повороты с мешочком на голове.</p> <p><b>Музыкально-ритмические упражнения:</b> Выполнять знакомые физические упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b> Катание на велосипеде, самокате. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах, на самокате. Выполнять повороты вправо, влево.</p>
Октябрь	Физическая культура	<p><b>Общеразвивающие упражнения:</b> Поднимание руки вперед, в стороны, вверх, отведение рук за спину из положения стоя, выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Выполнение поворотов в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны, наклоны влево, вправо, вперед, откидываясь назад, наклоны вперед, доставая пальцами носки ног прокатывание вокруг себя мяча, сидя и стоя на коленях. Поднимание на носки, поочередно выставляя ногу вперед на пятку, на носок; полуприседания (4–5 раза), держа руки на поясе, вперед, в стороны; оттягивание носков, сгибание стоп.</p> <p><b>Основные движения:</b></p> <p><b>Ходьба:</b> Построение, перестроение. Построение в колонну по одному. Перестроение в звенья по два, по три; равнение по ориентирам.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки;</p> <p><b>Бег:</b> Обычный бег; на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях. Бег с разными заданиями: бег с ускорением и</p>

		<p>замедлением темпа, со сменой ведущего.  Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минут, бег на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой;  <b>Прыжки:</b> Подвешенного выше поднятых рук ребенка, в длину с места, через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров), с высоты 20-25 сантиметров; на одной ноге (примерно по 4-5 раз на правой и левой ноге). Прыжки с короткой скакалкой (10 прыжков 2-3 раза с перерывами для отдыха).  <b>Метание, ловля, бросание:</b> Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра). Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд). Элементы футбола: Прокатывание мяча в заданном направлении. Умение передавать мяч ногой друг другу;  <b>Ползание, лазанье:</b> Подлезание под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч.  <b>Равновесие:</b> Сохранение равновесия, стоя на носках, руки вверх, стоя на одной ноге, руки на поясе, в кружении в обе стороны, руки на поясе. Ходьба по ребристой доске.  <b>Музыкально-ритмические упражнения:</b> Выполнять знакомые физические упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.  <b>Спортивные упражнения:</b> Катание на велосипеде, самокате. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах, на самокате. Выполнять повороты вправо, влево.</p>
<p><b>Ноябрь</b></p>	<p><b>Физическая культура</b></p>	<p><b>Общеразвивающие упражнения:</b> Поднимание руки вперед, в стороны, вверх, отведение рук за спину из положения стоя, выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Выполнение поворотов в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны, наклоны влево, вправо, вперед, откидываясь назад, наклоны вперед, доставая пальцами носки ног прокатывание вокруг себя мяча, сидя и стоя на коленях. Поднимание на носки, поочередно выставляя ногу вперед на пятку, на носок; полуприседания (4-5 раза), держа руки на поясе, вперед, в стороны; оттягивание носков, сгибание стоп.  <b>Основные движения:</b>  <b>Ходьба:</b> Построение, перестроение. Построение в колонну по одному. Перестроение в звенья по два, по три; равнение по ориентирам.  Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями,</p>

		<p>координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки;</p> <p><b>Бег:</b> Обычный бег; на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях. Бег с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего.</p> <p>Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минут, бег на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой;</p> <p><b>Прыжки:</b> Прыжки на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра, прыжки на месте с поворотами направо, налево; вверх с места с касанием предмета.</p> <p><b>Метание, ловля, бросание:</b> Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра;</p> <p>Выбивание кегли с расстояния 1,5 - 2 метра.</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> Лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом. Ползание на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной скамейке.</p> <p><b>Равновесие:</b> Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров).</p> <p><b>Музыкально-ритмические упражнения:</b> Выполнять знакомые физические упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.</p>
Декабрь	Физическая культура	<p><b>Общеразвивающие упражнения:</b> Поднимание руки вперед, в стороны, вверх, отведение рук за спину из положения стоя, выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Выполнение поворотов в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны, наклоны влево, вправо, вперед, откидываясь назад, наклоны вперед, доставая пальцами носки ног прокатывание вокруг себя мяча, сидя и стоя на коленях. Поднимание на носки, поочередно выставляя ногу вперед на пятку, на носок; полуприседания (4–5 раза), держа руки на поясе, вперед, в стороны; оттягивание носков, сгибание стоп.</p> <p><b>Основные движения:</b></p> <p><b>Ходьба:</b> Построение, перестроение. Построение в колонну по одному. Перестроение в звенья по два, по три; равнение по ориентирам.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение</p>

		<p>правильной осанки;</p> <p><b>Бег:</b> Обычный бег; на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях. Бег с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего.</p> <p>Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минут, бег на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой;</p> <p><b>Прыжки:</b> Прыжки подвешенного выше поднятых рук ребенка, в длину с места, через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров), с высоты 20-25 сантиметров; на одной ноге (примерно по 4-5 раз на правой и левой ноге). Прыжки с короткой скакалкой (10 прыжков 2-3 раза с перерывами для отдыха).</p> <p><b>Метание, ловля, бросание:</b> Бросание мешочки, занимая правильное исходное положение. Катание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывание мешочек двумя руками из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра).</p> <p><b>Элементы игры хоккей:</b> Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание ее в ворота.</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево.</p> <p><b>Равновесие:</b> Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук.</p> <p><b>Музыкально-ритмические упражнения:</b> Выполнять знакомые физические упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b> Катание на санках. Катание с горки; катать друг друга; подниматься с санками на горку, тормозить при спуске с нее. Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно.</p>
Январ	Физическая культура	<p><b>Общеразвивающие упражнения:</b> Закладывание рук за голову, разводя их в стороны и опуская, поднимание рук через стороны вверх; поднимание палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистей рук из исходного положения руки вперед, в стороны. Приподнимание ног над полом в упоре сидя,</p>

		<p>сгибание и выпрямление, опускание их на пол, поднимание и опускание прямых ног, одновременно сгибая и разгибая их, перевороты со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет, приподнимание вытянутых вперед рук, лежа на животе.</p> <p><b>Основные движения:</b></p> <p><b>Ходьба:</b> Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг. Перестроение в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.</p> <p><b>Бег:</b> Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, враспынную. Бег с ускорением и замедлением темпа со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе, бег на 50–60 метров. Челночный бег 3 раза по 5 метров. Развитие чувства равномерности (ритмичности) бега. Бег в разных направлениях, бег с ловлей;</p> <p><b>Прыжки:</b> Прыжки на месте на двух ногах, с продвижением вперед, на месте с поворотами направо, налево, на месте, ноги вместе, ноги врозь, одну ногу вперед, другую назад.</p> <p><b>Метание, ловля, бросание:</b> Катание мячей, обручей. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его, перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 метра).</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> Ползание на четвереньках по горизонтальной и наклонной скамейкам. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.</p> <p><b>Равновесие:</b> Ходьба между линиями (расстояние 10 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну. Ходьба по ребристой доске; ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз.</p> <p><b>Музыкально-ритмические упражнения:</b> Выполнение знакомых физических упражнений в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b> Катание на санках. Умение кататься с горки; катать друг друга; Скольжение по ледяным дорожкам самостоятельно.</p>
Февраль	Физическая культура	<b>Общеразвивающие упражнения:</b> Приподнимание ног над полом в упоре сидя, сгибание и

	<p>выпрямление, опускание их на пол, поднятие и опускание прямых ног, одновременно сгибая и разгибая их, перевороты со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет, приподнимание вытянутых вперед рук, лежа на животе. Поднимание поочередно согнутых ног в колене, ходьба по палке, опираясь носками о пол, пятками о палку; собирать пальцами ног веревку, перекладывать с места на место мешочки с песком, вращение стопами ног.</p> <p><b>Основные движения:</b></p> <p><b>Ходьба:</b> Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг. Перестроение в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа. Ходьба в чередовании с другими движениями, с остановкой по сигналу;</p> <p><b>Бег:</b> Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную. Бег с ускорением и замедлением темпа со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе, бег на 50–60 метров. Челночный бег 3 раза по 5 метров. Развитие чувства равномерности (ритмичности) бега. Бег в разных направлениях, бег с ловлей;</p> <p><b>Прыжки:</b> Прыжки вверх с места с касанием предмета, прыжки поочередно через 2–3 предмета, высотой 5–10 сантиметров, прыжки с высоты 20–25 сантиметров, в длину с места не менее 70 сантиметров, прыжки в длину с места, через 4–5 линий (расстояние между линиями 40–50 сантиметров).</p> <p><b>Метание, ловля, бросание:</b> Бросание мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками, отбивание мяча о землю. Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 метра); метание в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 метра) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5–2 метра;</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> Подлезание под веревку, дугу, палку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед. Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево.</p> <p><b>Равновесие:</b> Ходьба по ребристой доске; ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз. Перешагивание поочередно через 5–6 набивных мячей, положенных на расстоянии друг от друга, с разными положениями рук.</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p><b>Музыкально-ритмические упражнения:</b> Выполнение знакомых физических упражнений в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b> Катание на санках. Умение кататься с горки; катать друг друга; Скольжение по ледяным дорожкам самостоятельно.</p>
Март	Физическая культура	<p><b>Общеразвивающие упражнения:</b> Закладывание рук за голову, разводя их в стороны и опуская, поднимание рук через стороны вверх; поднимание палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистей рук из исходного положения руки вперед, в стороны. Приподнимание ног над полом в упоре сидя, сгибание и выпрямление, опускание их на пол, поднимание и опускание прямых ног, одновременно сгибая и разгибая их, перевороты со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет, приподнимание вытянутых вперед рук, лежа на животе.</p> <p><b>Основные движения:</b> <b>Ходьба:</b> Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг. Перестроение в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.</p> <p><b>Бег:</b> Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, враспынную. Бег с ускорением и замедлением темпа со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе, бег на 50–60 метров. Челночный бег 3 раза по 5 метров. Развитие чувства равномерности (ритмичности) бега. Бег в разных направлениях, бег с ловлей;</p> <p><b>Прыжки:</b> Прыжки на месте на двух ногах, с продвижением вперед, на месте с поворотами направо, налево, на месте, ноги вместе, ноги врозь, одну ногу вперед, другую назад. Прыжки на одной ноге. Прыжки с короткой скакалкой;</p> <p><b>Метание, ловля, бросание:</b> Катание мячей, обручей. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его, перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 метра).</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> Ползание на четвереньках по горизонтальной и наклонной скамейкам. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках,</p>

		<p>опираясь на стопы и ладони.  <b>Равновесие:</b> Ходьба между линиями (расстояние 10 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну. Ходьба по ребристой доске; ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз.  <b>Музыкально-ритмические упражнения:</b>  Выполнение знакомых физических упражнений в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.</p>
<p><b>Апрел</b></p>	<p><b>Физическая культура</b></p>	<p><b>Общеразвивающие упражнения:</b> Поднимание поочередно согнутых ног в колене, ходьба по палке, опираясь носками о пол, пятками о палку; собирать пальцами ног веревку, перекладывать с места на место мешочки с песком, вращение стопами ног.  <b>Основные движения:</b>  <b>Ходьба:</b> Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг. Перестроение в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа. Ходьба в чередовании с другими движениями, с остановкой по сигналу;  <b>Бег:</b> Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, враспынную. Бег с ускорением и замедлением темпа со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе, бег на 50–60 метров. Челночный бег 3 раза по 5 метров. Развитие чувства равномерности (ритмичности) бега. Бег в разных направлениях, бег с ловлей;  <b>Прыжки:</b> Прыжки вверх с места с касанием предмета, прыжки поочередно через 2–3 предмета, высотой 5–10 сантиметров, прыжки с высоты 20–25 сантиметров, в длину с места не менее 70 сантиметров, прыжки в длину с места, через 4–5 линий (расстояние между линиями 40–50 сантиметров).  <b>Метание, ловля, бросание:</b> Бросание мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками, отбивание мяча о землю. Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 метра); метание в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 метра) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5–2 метра;  <b>Ползание, лазанье:</b> Ползание на четвереньках по горизонтальной и наклонной скамейкам. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.  <b>Равновесие:</b> Ходьба между линиями (расстояние 10</p>

		<p>сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну. Ходьба по ребристой доске; ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз. Перешагивание поочередно через 5–6 набивных мячей, положенных на расстоянии друг от друга, с разными положениями рук.</p> <p><b>Музыкально-ритмические упражнения:</b> Выполнение знакомых физических упражнений в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.</p>
<b>Май</b>	<b>Физическая культура</b>	<p><b>Общеразвивающие упражнения:</b> Закладывание рук за голову, разводя их в стороны и опуская, поднятие рук через стороны вверх; поднятие палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистей рук из исходного положения руки вперед, в стороны. Приподнимание ног над полом в упоре сидя, сгибание и выпрямление, опускание их на пол, поднятие и опускание прямых ног, одновременно сгибая и разгибая их, перевороты со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет, приподнимание вытянутых вперед рук, лежа на животе.</p> <p><b>Основные движения:</b> <b>Ходьба:</b> Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким поднятием колена, мелким и широким шагом. Ходьба с изменением направления движения, "змейкой", врассыпную, приставным шагом вперед, в сторону. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа. Ходьба в чередовании с другими движениями, с остановкой по сигналу; <b>Бег:</b> Бег обычный, на носках, с высоким поднятием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную. Бег с ускорением и замедлением темпа со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе, бег на 50–60 метров. Челночный бег 3 раза по 5 метров. Развитие чувства равномерности (ритмичности) бега. Бег в разных направлениях, бег с ловлей; <b>Прыжки:</b> Прыжки на месте на двух ногах, с продвижением вперед, на месте с поворотами направо, налево, на месте, ноги вместе, ноги врозь, одну ногу вперед, другую назад; прыжки в длину с места, через 4–5 линий (расстояние между линиями 40–50 сантиметров). Прыжки на одной ноге. Прыжки с короткой скакалкой; <b>Метание, ловля, бросание:</b> Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 метра); метание в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 метра)</p>

		<p>правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5–2 метра;</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> Подлезание под веревку, дугу, палку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед. Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево.</p> <p><b>Равновесие:</b> Ходьба между линиями (расстояние 10 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну. Ходьба по ребристой доске; ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз. Перешагивание поочередно через 5–6 набивных мячей, положенных на расстоянии друг от друга, с разными положениями рук.</p> <p><b>Музыкально-ритмические упражнения:</b> Выполнение знакомых физических упражнений в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b> Катание на велосипеде, самокате. Катание на трехколесном велосипеде и самокате. Выполнение поворотов вправо, влево.</p>
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------