

Российская Федерация
Комитет по образованию
Администрации городского округа «Город Калининград»
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 50**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
образовательная область
«Физическое развитие»
Тематический модуль «Физическая культура»

Возраст воспитанников: 3-4 года

Срок реализации программы: 9 месяцев

Разработчики:
коллектив МАДОУ ЦРР д/с № 50

г. Калининград
2020 год

Пояснительная записка

Рабочая программа, образовательная область «Физическое развитие», тематический модуль «Физическая культура», разработана на основе основной общеобразовательной программы муниципального автономного образовательного учреждения центром развития ребенка детским садом № 50, а так же методических рекомендаций авторского коллектива примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «Детство». В образовательную область «Физическое развитие» входит: узнавание детьми разных способов ходьбы, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли, построений, исходные положения в общеразвивающих упражнениях. Освоение простейших общих для всех правил в подвижных играх. Узнавание о возможности передачи в движениях действий знакомых им зверей, домашних животных, птиц, рыб, насекомых, сказочных персонажей. Участие в многообразных играх и игровых упражнениях, которые направлены на развитие наиболее значимых в этом возрасте скоростно-силовых качеств и быстроты (особенно быстроты реакции), а также на развитие силы, координации движений.

Цель освоения программы: Сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Задачи образовательной деятельности.

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
2. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.
4. Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками
5. Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

Планируемые результаты.

- Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
- Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
- Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

Календарный учебный график

Возраст детей	Начало Окончание занятий	Срок реализации	Количество занятий	Продолжительность занятий	Итого
3-4 года	Сентябрь-май	9 месяцев	3 раза в неделю	15 минут	108

Учебное планирование.

Тема	Количество часов
Тема 1 «Двигательная деятельность»	15
Тема 2 «Общеразвивающие упражнения»	12
Тема 3 «Основные движения»	12
Тема 4 «Прыжки»	12
Тема 5 «Катание, бросание, метание»	12
Тема 6 «Лазание»	15
Тема 7 «Спортивные упражнения»	15
Тема 8 «Подвижные игры»	15
ИТОГО:	108

Содержание образовательной деятельности.

Двигательная деятельность. Порядковые упражнения. Построения и перестроения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу.

Основные движения. Ходьба. Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, па-

рами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске, ходьба и бег со сменой темпа и направления. Бег, не опуская головы.

Прыжки. Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними.

Катание, бросание, метание. Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками вдаль, в горизонтальную и вертикальную цели.

Лазание по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола. Музыкально-ритмические упражнения.

Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых.

Подвижные игры. Основные правила в подвижных играх. Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
(2-я младшая группа дошкольного возраста, 3–4 года)**

Педагогические задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основные виды движений		Заключительная часть
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры	Игры малой подвижности
СЕНТЯБРЬ. I–II недели. Здравствуй, детский сад!				

Учить ходить и бегать всей группой в одном направлении за инструктором, бегать врассыпную; упражнять в прыжках на двух ногах на месте, в ползании на четвереньках по прямой (с опорой на ладони и колени), в прокатывании мяча по скамейке от черты, придерживая его одной, двумя руками. Развивать внимание, движения, речь, умение ориентироваться в пространстве; тренировать носовое дыхание, смыкание губ	Ходьба и бег небольшими группами в одном направлении за инструктором; бег врассыпную	<p>ОРУ без предметов:</p> <p>1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Руки поднять через стороны вверх, выполнить «хватательное» движение кистями рук. Вернуться в и. п.</p> <p>2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот туловища вправо, с отведением правой руки (ладонь вверх). То же влево, с левой руки.</p> <p>3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Полуприсед с одновременным хлопком по коленям кистями рук, вернуться в и. п.</p> <p>4. И. п.: о. с. (<i>основная стойка</i>) – руки развести в стороны. Поочередно ставить ногу на пятку, начиная с правой ноги.</p> <p>5. И. п.: о. с. – руки на поясе. Поднять правую ногу, согнуть в колене и притопнуть ногой. То же левой ногой (притопы на месте).</p> <p>6. И. п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Прямые ноги развести в стороны и вернуться в и. п.</p> <p>7. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги выпрямлены. Согнуть ноги в коленях («горка»)</p>	<p>Прыжки на двух ногах на месте (подпрыгивание) (2–3 раза).</p> <p>Метание: прокатывание мяча по скамейке с придерживанием его одной или двумя руками вперед от черты.</p> <p>Лазание: ползание на четвереньках по прямой с опорой на ладони и колени на расстояние 4–5 м.</p> <p>Подвижная игра «Позвони в колокольчик». (Дети должны подпрыгнуть, достать колокольчик, а затем позвонить в него. Колокольчик держат над детьми.)</p>	Логоритмическая игра «Скажи и покажи».
--	--	--	---	--

		и вернуться в и. п. 8. И. п.: лежа на животе, руки вытянуты вперед. Повернуться на правый бок и вернуться в и. п. То же налево. 9. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнять прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой		
--	--	---	--	--

**СЕНТЯБРЬ. III неделя. Игрушки-погремушки.
IV неделя. Месяц полных кладовых**

Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, всей группой, парами за инструктором, в прыжках на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, в подлезании под шнур на четвереньках; учить сохранять равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади; знакомить с действиями с мячом (как держать мяч двумя руками, переносить его на другую сторону зала, прокатывать вперед, догонять и поднимать вверх, скатывать по наклонной доске)	Ходьба и бег колонной по одному всей группой, парами за инструктором	ОРУ с султанчиками: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках опущены вниз. Руки поднять к груди (согнутые в локтях) и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках, опущены вниз. Поднимать поочередно руки вверх (вначале правую, потом левую). 3. И. п.: ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках опущены вдоль туловища. Руки вытянуть вперед и ударить султанчик об султанчик. Вернуться в и. п. 4. И. п.: о. с. – султанчики в стороны. Присесть, султанчики спрятать за спину и вернуться в и. п. 5. И. п.: о. с. – руки с султанчиками согнуты в локтях перед грудью. Круговое вращение руками («завели моторчик») 6. И. п.: сидя, ноги врозь, султанчики около груди. Наклониться вперед, постучать султанчиками о пол и вернуться в и. п. 7. И. п.: лежа на спине, руки с султанчиками за головой, ноги выпрямлены. Руки привести к животу, ноги согнуть в коленях. Вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с. – руки с султанчиками внизу. Прыгать на двух ногах с потряхиванием султанчиков	Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (<i>расстояние 20 см</i>). Прыжки на двух ногах на месте (подпрыгивание) (<i>2–3 раза</i>). Метание: прокатывание мяча двумя руками от черты в прямом направлении; скатывание мяча по наклонной доске. Лазание: подлезание под шнур (<i>высота шнура от пола 50 см</i>) на четвереньках с опорой на ладони и колени (<i>3–4 раза</i>). Ходьба в колонне по одному. Подвижная игра «Запасливые хомячки».	<ul style="list-style-type: none"> • «Мой веселый звонкий мяч» . • «Пастушок дудит в рожок».
---	--	---	---	--

**ОКТАБРЬ. I неделя. Мой домашний любимец.
II неделя. «С нами старый скворушка до весны прощается...»**

<p>Закреплять умение ходить и бегать по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу; повторить упражнения в ходьбе и беге между двумя линиями; упражнять в прыжках на двух ногах вокруг предметов, в ползании под дугу, в метании; учить перепрыгивать через шнур, расположенный на полу</p>	<p>Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг кубиков, с остановкой по сигналу ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колен</p>	<p>ОРУ с кубиками:</p> <ol style="list-style-type: none"> И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Руки поднять через стороны вверх и вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Вытянуть руки вперед, спрятать за спину и вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Руки поднять через стороны вверх, ударить кубик об кубик и вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Присесть, постучать кубиками по полу и вернуться в и. п. И. п.: о. с., оба кубика поставить на правую ладонь. Поворот вокруг себя, посмотреть на кубики. Повторить то же, поменяв руки. И. п.: о. с. – подбросить один кубик, поймать его двумя руками. И. п.: о. с. – кубики лежат на полу. Перевернуть кубик пальцами правой ноги. То же повторить левой ногой. И. п.: о. с. – кубики лежат на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через кубики и т. д., чередуя с ходьбой на месте 	<p>Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (<i>расстояние 20 см</i>).</p> <p>Прыжки: перепрыгивание через шнур, положенный на пол.</p> <p>Метание: перекатывание мяча друг другу в парах в положении сидя, ноги врозь</p> <p>Лазание: ползание на четвереньках по прямой (<i>расстояние 5 м</i>); ползание под дугу (<i>высота дуги 40–50 см</i>).</p> <p>Подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> «Наседка и цыплята» [7, с. 9]. «Кошка и мышки». 	<p>Игра «Найди цыпленка»</p>
---	---	---	--	------------------------------

ОКТАБРЬ. III неделя. «Чудо-дерево».

IV неделя. Осенняя песенка

<p>Упражнять в ходьбе и беге между двумя линиями, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в перепрыгивании через шнур; закреплять умения катать мяч</p>	<p>Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг кубиков, с остановкой</p>	<p>ОРУ с мячом:</p> <ol style="list-style-type: none"> И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу перед собой. Поднять мяч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п. И. п.: о. с. – мяч в обеих руках перед грудью. Руки выпрямить вперед – мяч от себя. Вернуться в и. п. – мяч к себе. 	<p>Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (<i>расстояние 20 см</i>).</p> <p>Прыжки: перепрыгивание через шнур, положенный на пол.</p> <p>Метание: катание мяча от себя друг другу, стоя на коленях (<i>расстояние между детьми 1,5 м</i>); ловля мяча от</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Игра «Деревья и птицы».</p>
--	--	--	---	--

<p>друг другу, стоя на коленях, подлезать под шнур; учить ловить мяч от инструктора; развивать внимание</p>	<p>кой по сигналу; бег враспынную; ходьба с приседанием</p>	<p>3. И. п.: о. с. – мяч в двух руках, согнутых перед грудью. Переложить мяч из одной руки в другую. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. Повернуть туловище в разные стороны: вправо-влево. 5. И. п.: о. с. – руки опущены вниз, мяч в обеих руках. Присесть на корточки, руки вытянуть с мячом вперед и вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с. – правая нога на мяче. Катать мяч ногой вперед-назад, то же повторить левой ногой. 7. И. п.: о. с. – мяч в руках. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте</p>	<p>инструктора (<i>расстояние между ребенком и инструктором 70–100 см</i>). Лазание: подлезание под шнур на четвереньках с опорой на ладони и колени (<i>высота шнура от пола 40–50 см</i>). Подвижные игры: • «Огуречик» • «Пузырь» • «Букет листьев».</p>	
---	---	---	--	--

**Н О Я Б Р Ь . I н е д е л я . Д е т с к и й с а д .
II н е д е л я . М е б е л ь**

<p>Учить переходить с ходьбы на бег и обратно по сигналу; упражнять в ходьбе в колонне по одному, в сохранении устойчивого равновесия, в ходьбе и беге по уменьшенной площади, в мягком приземлении при прыжках, в подлезании под веревку, в прокатывании мяча друг другу; развивать силу и глазомер; закреплять умение ловить и бросать мяч; учить подбрасывать мяч невысоко вверх и ловить его</p>	<p>Ходьба по кругу друг за другом с переходом на бег и наоборот; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полуприседе</p>	<p>ОРУ с детскими гантелями: 1. И. п.: о. с. – в руках детские гантели, опущенные вниз. Повороты головы влево-вправо, вверх-вниз. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, в руках гантели, опущенные вниз. Сгибать и разгибать руки в локтях. 3. И. п.: ноги на ширине плеч. Руки с гантелями опущены вниз. Не сгибая коленей, наклониться вперед под углом 90°, одну руку вытянуть вперед, вернуться в и. п. То же с другой рукой. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Поднять гантели через стороны вверх и вернуться в и. п. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены. Присесть, постучать поочередно одной и другой гантелями по полу, вернуться в и. п. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями перед грудью, согнуты в локтях. Руки попеременно резко вытягивать вперед, от себя – к себе («бокс») и возвращаться в и. п. 7. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз спереди. Наклониться вниз, гантели опустить вдоль</p>	<p>Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (<i>расстояние 20 см</i>). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (<i>на расстояние 1,5–2 м</i>). Метание: прокатывание мяча между предметами; бросание и ловля мяча от инструктора Лазание: подлезание под веревку на четвереньках (<i>высота веревки от пола 40–50 см</i>). Подвижные игры: • «Мыши в кладовой». • «Еж с ежатами».</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Где спрятался мышонок?» • «Поиграем».
--	--	--	---	---

		ног до пола. 8. И. п.: о. с. – руки на поясе. Гантели лежат на полу. Прыгать на двух ногах вокруг гантелей. 9. И. п.: о. с. – руки опущены вниз, гантели на полу. Ходить вокруг гантелей, высоко поднимая колени		
--	--	--	--	--

**НОЯБРЬ. III неделя. Все мы делаем вместе.
IV неделя. Одежда. Обувь**

Упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом, враспынную, используя всю площадь зала, в ходьбе по уменьшенной площади опоры, в подлезании на четвереньках под дугу; учить ходить змейкой, прыгать в обруч, бросать и ловить мяч, отбивать мяч от пола; закрепить умение бросать мяч двумя руками из-за головы вдаль	Ходьба и бег по кругу друг за другом, враспынную; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, змейкой	ОРУ с малым обручем: 1. И. п.: ноги на ширине плеч. Обруч в согнутых руках у груди (хват руками с боков обруча). Руки с обручем выпрямить вперед, вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч. Руки с обручем опущены (хват рук с боков обруча). Поднять обруч вперед, вверх, посмотреть на обруч и вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч. Руки с обручем согнуты в локтях и прижаты к груди. Присесть, вынести обруч вперед, вернуться в и. п. 4. И. п.: ноги на ширине плеч. Руки с обручем внизу. Обруч поднять вверх, наклониться вправо, выпрямиться, вернуться в и. п. То же влево. 5. И. п.: о. с. – обруч держать в согнутых руках (хват с боков) около груди. Поднять правую ногу, согнутую в колене, коснуться ободом обруча. Вернуться в и. п. То же левой ногой. 6. И. п.: о. с. – обруч стоит впереди на полу, держать правой рукой. Крутить обруч, не отрывая пальцы рук. То же левой рукой. 7. И. п.: о. с. – стоя в лежащем на полу обруче, руки на поясе. Ходить по обручу, касаясь пальцами ног. 8. И. п.: о. с. – стоя в лежащем на полу обруче, руки на поясе. Прыгать на двух ногах в обруче	Равновесие: ходьба по доске, расположенной на полу (<i>ширина доски 20 см</i>). Прыжки из обруча в обруч (<i>диаметр обруча 30 см</i>). Метание: ловля мяча от инструктора и бросание его обратно инструктору Лазание: подлезание под дугу на четвереньках (<i>высота дуги 40–50 см</i>). Подвижные игры: <ul style="list-style-type: none"> • «Лягушки» • «Догони мяч!». 	Игра «Воздушный шар».
--	---	--	---	-----------------------

ДЕКАБРЬ. I неделя. «Рыбы много в речке есть, нам с тобой ее не счесть...».

И неделя. Домашние птицы

<p>Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, используя всю площадь зала, с остановкой по сигналу, в прокатывании мяча; закреплять умения ходить змейкой, прыгать с небольшой высоты; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске; развивать ловкость и глазомер</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу, врассыпную; ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, змейкой</p>	<p>ОРУ с платочком: 1. И. п.: о. с. – платочек в правой руке внизу. Поднять платочек правой рукой вверх и опустить платочек. Наклониться и поднять платочек с пола. То же левой рукой. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, платочек на голове, руки на поясе. Присесть («Мы присели, мы присели, а платки не улетели») и вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с. – платочек в правой руке внизу. Поднять платочек и подуть на него. Вернуться в и. п. То же левой рукой. 4. И. п.: о. с. – платочек внизу в обеих руках. Присесть, платочек расположить перед лицом («спрятаться за платочком»). Вернуться в и. п. 5. И. п.: о. с. – платочек в правой руке внизу. Руки поднять вперед, переложить платочек в левую руку. Вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с. – платочек на полу, руки на поясе. Поднять платочек пальцами правой ноги и положить на пол. То же повторить левой ногой. 7. И. п.: сидя, ноги прямые вместе, платочек на пальцах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх и вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с. – платочек на полу, ноги около платочка, руки на поясе. Прыгнуть через платочек на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть вперед через платочек и т. д., чередуя с ходьбой на месте</p>	<p>Равновесие: ходьба по доске (<i>ширина доски 20 см</i>). Прыжки: мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги со скамейки (<i>высота скамейки 20 см</i>). Метание: катание мяча друг другу в приседе на корточках (<i>расстояние между детьми 1,5 м</i>); отбивание мяча о пол. Лазание: подлезание под дугу (<i>высота дуги 40 см</i>) на четвереньках. Подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Воробышки и кот» • «Рыбаки и рыбки». • «Гуси». 	<ul style="list-style-type: none"> • «Через ручеек» • «Куры».
---	---	---	--	---

ДЕКАБРЬ. III неделя. «Северные гости клюют рябины грозди».
IV неделя. «Дед Мороз всех зовет встретить вместе Новый год...»

правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; проявляет стремление к наблюдению, сравнению, обследованию, использованию сенсорных эталонов к простейшему экспериментированию

<p>Учить построению парами и ходьбе в</p>	<p>Построение и</p>	<p>ОРУ с кольцом (от кольцеброса): 1. И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо в руках перед гру-</p>	<p>Равновесие: ходьба по доске, руки на поясе (<i>ширина доски 20 см</i>).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Пингвины на льдинах».
---	---------------------	---	---	--

<p>парах, пролезать в обруч на четвереньках; закреплять умение правильно координировать движения рук и ног, метать; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по доске, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед</p>	<p>ходьба парами по кругу, не держась за руки; бег врассыпную; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом с продвижением в сторону</p>	<p>дью (хват руками с боков кольца). Руки выпрямить вперед – кольцо от себя, вернуться в и. п. – кольцо к себе. 2. И. п.: ноги на ширине плеч. Кольцо в правой руке внизу. Поднять руки через стороны вверх, посмотреть на кольцо и переложить его в левую руку. Вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке внизу. Поворот вправо, одновременно прямую правую руку отвести в сторону. Вернуться в и. п. То же выполнить в левую сторону. 4. И. п.: о. с., кольцо в руках, руки опущены вниз. Пригнуться, поднять прямые руки с кольцом вперед, вернуться в и. п. 5. И. и.: сидя на полу, ноги прямые вместе, кольцо в руках. Поднять кольцо вверх и наклониться вперед, достать кольцом пальцы ног, колени и сгибать. Вернуться в и. п. 6. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, кольцо в руках. Поднять кольцо вверх и наклониться вперед, достать кольцом пальцы ног, колени не сгибать. Вернуться в и. п. 7. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, кольцо в руках. Поднять одновременно вверх прямые руки с кольцом и ноги («лодочка»). Вернуться в и. п. 8. И. п.: кольцо лежит на полу, руки на поясе. Выполнять поочередно прыжки и ходьбу вокруг кольца</p>	<p>Прыжки: спрыгивание с куба (<i>высота куба 20 см</i>); прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Метание: скатывание мяча по наклонной доске; подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его. Лазание: пролезание в обруч на четвереньках (обруч в вертикальном положении на полу). Подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Кролики» • «Мороз Красный нос и Мороз Синий нос». 	
--	--	--	--	--

ЯНВАРЬ. I неделя. Рождественская елочка.

II неделя. Зимние развлечения

<p>Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в ходьбе парами, с высоким подниманием бедра, в метании, лазании; закреплять умение детей пры-</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, пара-</p>	<p>ОРУ с мячом: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с. – мяч в обеих руках перед грудью. Руки выпрямить – мяч от себя. Вернуться в и. п. – мяч к себе.</p>	<p>Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны (<i>расстояние между мячами 10–15 см</i>). Прыжки: спрыгивание с куба (<i>высота куба 25 см</i>). Метание: бросание мяча двумя руками о пол и ловля его; перебрасывание мяча</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Угадай, кто кричит?». • «Снежок».
---	--	---	--	---

<p>гать в глубину; учить правильно приземляться (на обе ноги сразу, сгибая ноги в коленях, смотреть вперед при приземлении), перебрасывать мяч друг другу в парах</p>	<p>ми, с выполнением заданий для рук (руки вперед, в стороны, к плечам, вверх); бег врассыпную</p>	<p>3. И. п.: о. с. – мяч в двух руках перед грудью. Вращать мяч пальцами рук. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. Повороты туловища в разные стороны: вправо-влево. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мяч о пол, поймать двумя руками. 7. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Наклониться вниз, прокатить мяч от правой ноги к левой и наоборот, от левой к правой. Вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с. – мяч в обеих руках. Прыгать на двух ногах на месте</p>	<p>друг другу в парах (<i>расстояние между детьми 1,5 м</i>). Лазание: подлезание под шнур (<i>высота шнура от пола 40–50 см</i>). Подвижные игры: • «Найди свой цвет» («Не боимся мы ката») • «Снежки».</p>	
---	--	---	---	--

ЯНВАРЬ. III–IV недели.

Дикие животные зимой

<p>Учить ходить переменным шагом через шнуры; упражнять в прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча между предметами, в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий инструктора по его сигналу (на носках, на месте с высоким подниманием бедра, ходьба парами, с приседани-</p>	<p>ОРУ с кубиками: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Руки поднять через стороны вверх, ударить кубик об кубик и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Вытянуть руки вперед, спрятать за спину и вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Полуприсед, постучать кубиками по коленям и вернуться в и. п. 4. И. п.: о. с. – поставить на правую ладонь оба кубика. Поворот вокруг себя, смотреть на кубики. Повторить то же, поменяв кубики. 5. И. п.: о. с. – подбросить один кубик, поймать его б. И. п.: о. с. – кубики лежат на полу. Перевернуть кубик пальцами правой ноги. То же повторить левой ногой. 7. И. п.: о. с. – кубики лежат на полу. Прыгнуть через</p>	<p>Равновесие: ходьба с перешагиванием через шнуры, лежащие на полу. Прыжки из обруча в обруч (<i>диаметр обруча 30 см</i>). Метание: игра «Попади в воротца». Описание: дети с расстояния 1,5 м прокатывают мяч руками в воротца, состоящие из двух кубиков (<i>расстояние от ребенка до ворот 60 см</i>). Лазание: подлезание под дугу (<i>высота дуги 40 см</i>). Подвижные игры: • «Лохматый пес» • «Медведь».</p>	<p>Игра «Воздушный шар» Игровые движения «Веселые медвежата».</p>
---	--	--	---	--

	ем); бег врассып- ную	кубики на двух ногах вперед, развернуться, опять прыг- нуть через кубики вперед и т. д., чередуя с ходьбой на месте двумя руками.		
--	-----------------------------	---	--	--

ФЕВРАЛЬ. I неделя. Зимняя песенка.

II неделя. Эмоции

Закреплять умения правильно координировать движения рук и ног, сохранять равновесие при ходьбе по доске; упражнять в мягком приземлении при прыжках с продвижением вперед, в отбивании мяча о пол, в прокатывании мяча друг другу, стоя на коленях, в подлезании под палку.	Ходьба парами, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом вперед; ходьба и бег с остановкой по сигналу	ОРУ с косичкой (короткий шнур): 1. И. п.: ноги на ширине плеч. Натянутая косичка в обеих руках внизу, руки прямые. Поднять натянутую косичку вперед, вверх и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в двух согнутых перед грудью руках. Вынести руки вперед и вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, косичка внизу в обеих руках. Поднять натянутую косичку вперед, руки прямые. Полуприсесть и вернуться в и. п. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, в обеих руках натянутая косичка. Руки вытянуты вперед. Поворот туловища вправо, вернуться в и. п. То же в левую сторону. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, косичку натянуть. Одну руку поднять вверх, другую опустить вниз. И наоборот. 6. И. п.: о. с. – косичка на полу, руки на поясе. Прыгнуть через косичку на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через косичку вперед и т. д.	Равновесие: ходьба по ребристой доске, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте. Метание: отбивание мяча о пол; перекатывание мяча друг другу двумя руками в парах, стоя на коленях (<i>расстояние между детьми 1,5 м</i>). Лазание: подлезание под палку (<i>высота палки от пола 40–50 см</i>). Подвижные игры: • «Лягушки» [7, с. 17]. • «Санная путаница».	<ul style="list-style-type: none"> • «Скажи и покажи» • «Покажи, что я назову». • «Снежки».
---	---	---	--	--

ФЕВРАЛЬ. III неделя. «Мы едем-едem-едem...».

IV неделя. Ай да папы!

Закреплять умение ходить с перешагиванием через набивные мячи; упражнять в прокатывании мя-	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий инструктора	ОРУ с детскими гантелями: 1. И. п.: о. с. – в руках детские гантели, руки опущены вниз. Повороты головы влево, вправо, вверх, вниз. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, в руках гантели, руки опущены вниз. Сгибание и разгибание в локтях. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущен-	Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны (<i>расстояние между мячами 10–15 см</i>). Прыжки на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте.	Ходьба в колонне по одному с движением рук. Игра «Едет-едет паровоз».
---	--	--	---	--

<p>ча по скамейке, в ползании на четвереньках</p>	<p>по его сигналу (ходьба на носках, с приседанием, с перешагиванием предметов); бег врассыпную</p>	<p>ны вниз. Не сгибая коленей наклониться вперед, одну руку вытянуть вперед, вернуться в и. п. То же другой рукой. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Поднять гантели через стороны вверх и вернуться в и. п. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Присесть, постучать поочередно гантелями по полу, вернуться в и. п. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями перед грудью, согнуты в локтях. Руки попеременно резко вытягивать вперед, от себя – к себе («бокс») и возвращаться в и. п. 7. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз спереди. Наклониться вниз, гантели опустить вдоль ног до пола. 8. И. п.: о. с. – руки на поясе, гантели лежат на полу. Прыгать на двух ногах вокруг гантелей. 9. И. п.: о. с. – руки опущены вниз, гантели на полу. Ходить вокруг гантелей с высоким подниманием коленей</p>	<p>Метание: катание мяча по полу друг другу в положении стоя Лазание: ползание на четвереньках (на расстояние 4–5 м). Подвижные игры: • «Воробышки и кот» [7, с. 19]. • «Цветные автомобили».</p>	
---	---	---	--	--

МАРТ. I неделя. Ах, какая мама!

II неделя. «Если б не было посуды, нам пришлось бы очень худо...»

<p>Учить ходить по шнуру, прыгать в длину с места, отбивать мяч о пол и ловить его двумя руками, после удара об стену, лазать по наклонной лесенке; упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную</p>	<p>Ходьба по кругу парами, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с приседанием; ходьба и бег врассыпную</p>	<p>ОРУ с мячом среднего размера: 1. И. п.: о. с. – мяч в обеих руках перед грудью. Руки выпрямить – мяч от себя. Вернуться в и. п. – мяч к себе. 2. И. п.: о. с. – мяч в двух руках перед грудью. Вращать мяч пальцами рук. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. Поворачивать туловище в разные стороны: вправо-влево. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мяч о пол, поймать двумя руками. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу.</p>	<p>Равновесие: ходьба по шнуру, расположенному ровно на полу (длина шнура 3 м). Прыжки в длину с места до предмета (расстояние от черты до предмета 40–50 см). Метание: отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками после удара о стену. Лазание по наклонной лестнице вверх-вниз (на высоту трех реек). Подвижная игра «Кот и мышки».</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Пузырь». • «Держи не урони!»
--	--	---	---	--

		<p>Наклониться вниз, прокатить мяч от правой ноги к левой и наоборот, от левой к правой. Вернуться в и. п.</p> <p>7. И. п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на ступнях ног. Поднять прямые ноги. Скатить мяч на грудь, поймать его. Вернуться в и. п.</p> <p>8. И. п.: о. с. – мяч в обеих руках. Прыгать на двух ногах на месте</p>	<p>(«Мышки» ходят по массажной дорожке, по сигналу убегают от «кота».)</p> <p>Игровой конкурс для детей и мам.</p>	
--	--	---	---	--

**МАРТ. III неделя. Посуда. Бытовые приборы.
IV неделя. Книжки-малышки**

<p>Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в прыжках в длину с места, в лазании по наклонной лестнице, в прокатывании и сбивании мячом кегли; учить ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой</p>	<p>Ходьба и бег по кругу в колонне по одному; ходьба парами, в колонне по одному, с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора; бег враспынную</p>	<p>ОРУ с ленточками, привязанными к палочке:</p> <p>1. И. п.: ноги на ширине плеч, ленточки в обеих руках опущены вниз. Поднять ленточки вверх, помахать ими и вернуться в и. п.</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, ленточки в обеих руках, опущены вниз. Поднимать поочередно руки вверх (вначале правую, потом левую).</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, ленточки опущены вдоль туловища. Руки вытянуть вперед и ударить концами палочки о палочку. Вернуться в и. п.</p> <p>4. И. п.: о. с. – ноги вместе, ленточки опущены вдоль туловища. Поворачиваться на месте на носках (вначале направо, потом налево), руки в стороны.</p> <p>5. И. п.: о. с. – ленточки в стороны. Присесть, ленточки спрятать за спину и вернуться в и. п.</p> <p>6. И. п.: сидя, ноги врозь, ленточки в согнутых руках около груди. Наклон вперед, постучать концами палочек о пол и вернуться в и. п.</p> <p>7. И. п.: о. с. – ленточки внизу. Прыгать на двух ногах с потряхиванием ленточек</p>	<p>Равновесие: ходьба по шнуру, выложенному по кругу на полу (<i>длина шнура 4 м</i>).</p> <p>Прыжки в длину с места до ориентира (<i>расстояние от линии до ориентира 45 см</i>).</p> <p>Метание: игровое упражнение «Прокати и сбей»; сбивание мячом кегли (<i>расстояние от ребенка до кегли 1–1,5 м</i>).</p> <p>Лазание по наклонной лестнице вверх-вниз (<i>на высоту 4 реек</i>).</p> <p>Подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Поймай комара» [7, с. 10]. • «Кто больше соберет бытовых приборов ногами» 	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба «змейкой» за инструктором. • Игра «Великаны и гномы». (Ходьба в колонне по одному.)
--	---	--	--	---

**АПРЕЛЬ. I неделя. Что я знаю о себе.
II неделя. Земля, воздух и вода**

<p>Упражнять в ходьбе и беге, в прыж-</p>	<p>Ходьба и бег с раз-</p>	<p>ОРУ с обручем:</p> <p>1. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у гру-</p>	<p>Равновесие: ходьба по скамейке (<i>высота скамейки 15–</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Угадай, кто кричит?»
---	----------------------------	--	--	---

<p>ках, в метании, в лазании по наклонной лестнице; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке</p>	<p>воротом в противоположную сторону по сигналу инструктора, враспынную, в колонне по одному</p>	<p>ди (хват руками с боков обруча). Обруч вынести вперед, руки прямые. Вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем опущены, хват рук с боков. Обруч вынести вперед, вверх, посмотреть на обруч и вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем согнуты в локтях и прижаты к груди. Присесть, вынести обруч вперед, руки прямые, вернуться в и. п. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Обруч поднять вверх, наклон вправо, выпрямиться. Вернуться в и. п. То же влево. 5. И. п.: о. с. – обруч держать в согнутых руках с боков около груди. Поднять правую ногу, согнутую в колене, коснуться ободом обруча. Вернуться в и. п. То же левой ногой. 6. И. п.: о. с. – обруч стоит на полу в правой руке. Вращать обруч, не отрывая пальцы рук. То же левой рукой. 7. И. п.: о. с. – стоя в лежащем на полу обруче, руки на поясе. Ходить внутри обруча, касаясь его пальцами ног. 8. И. п.: о. с. – стоя в лежащем на полу обруче, руки на поясе. Прыгать на двух ногах внутри обруча</p>	<p>20 см). Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. Метание: отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча друг другу в парах (<i>расстояние между детьми 1,5–2 м</i>). Лазание по наклонной лестнице вверх-вниз (<i>на высоту 4 ре-ек</i>). Подвижные игры: • «Найди свой домик» • «Сидячий футбол».</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Поймай бабочку».
---	--	---	---	---

АПРЕЛЬ. III неделя. Труд. Весенняя песенка.

IV неделя. Букашки-таракашки

<p>Упражнять в ходьбе и беге друг за другом по кругу, враспынную, в ползании по скамейке на четвереньках; закреплять умения бросать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч о пол, мягко приземляться при выполнении</p>	<p>Ходьба и бег по кругу, враспынную; ходьба на носках, на пятках, с одной стороны зала на другую, с приседанием</p>	<p>ОРУ с платочком: 1. И. п.: о. с. – платочек в правой руке внизу. Поднять платочек правой рукой вверх и отпустить платочек. Наклониться и поднять платочек с пола. То же левой рукой. 2. И. п.: – ноги на ширине плеч, платочек на голове, руки на поясе. Присесть («Мы присели, мы присели, а платки не улетели») и вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с. – платочек в правой руке внизу. Поднять платочек и подуть на него. Вернуться в и. п. То же левой рукой. 4. И. п.: о. с. – платочек внизу в обеих руках. Присесть,</p>	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке со свободными движениями рук (<i>высотаскамейки 15–20 см</i>). Прыжки: перепрыгивание через шнур (<i>высота шнура над полом – 5 см</i>). Метание: бросание мяча о пол и ловля его двумя руками; подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча через веревку с расстояния 1,5 м</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Пузырь» • «Кто тише».
---	--	---	---	---

прыжка в длину с места; учить перебрасывать мяч через веревку противоположную сторону, в подлезании под шнур		<p>платочек расположить перед лицом («Спрятаться за платочком»). Вернуться в и. п.</p> <p>5. И. п.: о. с. – платочек в правой руке внизу. Руки поднять вперед, переложить платочек в левую руку. Вернуться в и. п.</p> <p>6. И. п.: о. с. – платочек на полу, руки на поясе. Поднять платочек пальцами правой ноги и положить на пол. То же повторить левой ногой.</p> <p>7. И. п.: сидя, ноги вместе, платочек на пальцах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх и вернуться в и. п.</p> <p>8. И. п.: о. с. – платочек на полу, ноги около платочка, руки на поясе. Прыгнуть через платочек на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через платочек на двух ногах вперед и т. д., чередуя с ходьбой на месте</p>	<p>(высота веревки над полом – на уровне глаз детей).</p> <p>Лазание: ползание по скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени (высота скамейки 30 см, ширина – 20 см).</p> <p>Подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Кто быстрее займет домик» («Не опоздай») [10, с. 53]. • «Журавли и лягушки». 	
--	--	--	---	--

МАЙ. I неделя. Мальчики и девочки.
II неделя. Мама, папа, я

Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в	Ходьба и бег парами; переключение в колонну по одному; бег со сменой ведущего	<p>ОРУ с косичкой (короткий шнур):</p> <p>1. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках внизу, руки прямые. Поднять косичку вперед, вверх и вернуться в и. п.</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках, согнутых в локтях. Вынести руки вперед и вернуться в и. п.</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, косичка внизу в обеих руках. Поднять косичку вперед, руки прямые. Полуприсесть и вернуться в и. п.</p> <p>4. И. п.: ноги на ширине плеч, в обеих руках натянутая косичка, руки вытянуты вперед. Повернуть туловище вправо, вернуться в и. п. То же в левую сторону.</p> <p>5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, косичку натянуть. Одну руку поднять вверх, другую опустить вниз. И наоборот.</p> <p>6. И. п.: о. с. – косичка на полу, руки на поясе. Прыгнуть через косичку на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через косичку на двух ногах вперед</p>	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поясе (высота кубиков 25 см, расстояние между ними 15 см).</p> <p>Прыжки: перепрыгивание через шнур (высота шнура над полом 5 см).</p> <p>Метание: катание мяча по полу, не отрывая от него рук, в колонне по одному; бросание мяча двумя руками от груди вдаль.</p> <p>Лазание: подлезание под шнур (высота шнура от пола 40 см).</p> <p>Подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Добежать до флажка» • «Перебрось мяч» 	<ul style="list-style-type: none"> • «Найди игрушку» • «Кто быстрее доползет до мяча».
---	---	--	--	--

		и т. д.-		
--	--	----------	--	--

МАЙ. III неделя. «Дождик, дождик, кап-кап-кап!»

IV неделя. Мир вокруг

<p>Упражнять в ходьбе и беге враспынную с нахождением своего места, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в прыжках через скакалку, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании мяча о пол, в подлезании под дугу; развивать ловкость; воспитывать смелость</p>	<p>Ходьба и бег по кругу; бег враспынную с нахождением своего места в колонне</p>	<p>ОРУ с мячом среднего размера: 1. И. п.: о. с. – мяч в обеих руках перед грудью. Руки выпрямить – мяч от себя. Вернуться в и. п. – мяч к себе. 2. И. п.: о. с. – мяч в обеих руках, согнутых перед грудью. Переключать мяч из одной руки в другую. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. Поворачивать туловище в разные стороны – вправо-влево. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мяч о пол, поймать двумя руками. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Наклониться вниз, прокатить мяч от правой ноги к левой и наоборот, от левой к правой. Вернуться в и. п. 7. И. п.: ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на ступнях ног. Поднять прямые ноги, скатить мяч на грудь, поймать его, вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с. – мяч в обеих руках. Прыгать на двух ногах на месте</p>	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке (<i>высота скамейки 30 см, ширина скамейки 20 см</i>). Прыжки на двух ногах через неподвижную скакалку с места. Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание о пол и ловля его двумя руками; бросание двумя руками из-за головы вдаль. Лазание: подлезание под 3–4 дуги (<i>высота дуг 40 см</i>). Подвижные игры: • «Прокати мячик к своему флажку» • «Угощаю арбузом».</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Угадай, кто кричит?» • «Солнышко и дождик».
--	---	--	---	---

