Приложение 2 к Образовательной программе дошкольного образования

Борисоглебский филиал МБОУ «Куракинская средняя

общеобразовательная школа»,

рассмотренной на педагогическом совете (протокол № 1 от «31»08.2023г.)утвержденной 75приказом от «31»08.2023г. №75

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **3-4**  **года** | ***Основные движения*** | |
| *Ходьба.* | Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по реб¬ристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35  см). Медленное кружение в обе стороны. |
| *Бег.* | Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с  изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м). |
| *Катание, бросание, ловля, метание.* | Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота  центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100  см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд). |
| *Ползание, лазанье.* | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота  50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м). |
| *Прыжки.* | Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места  на расстояние не менее 40 см. |
| *Групповые упражнения с переходами.* | Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание  обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием, |
| *Ритмическая*  *гимнастика.* | Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений  и циклических движений под музыку. |
| ***Общеразвивающие упражнения*** | |
| *Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса*. | Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить  пальцами. |
| *Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника*. | Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и  вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны. |
| *Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног*. | Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику  (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни. |
| ***Подвижные игры*** | |
| *С бегом*. | «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот»,  «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд»,  «Лохматый пес», «Птички в гнездышках». |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | *С прыжками.* | «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и  кот», «С кочки на кочку». |
| *С подлезанием и*  *лазаньем*. | «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики». |
| *С бросанием и*  *ловлей*. | «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей  кеглю», «Береги предмет». |
| *На ориентировку*  *в пространстве*. | «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что  спрятано». |
| **4-5**  **лет** | ***Основные движения*** | |
| *Ходьба.* | Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе  стороны (руки на поясе). |
| *Бег.* | Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе з течение 1- 1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к  концу года). |
| *Ползание, лазанье.* | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на  другой вправо и влево). |
| *Прыжки.* | Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между  которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой. |
| *Катание, бросание, ловля, метание.* | Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра  мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м. |
| *Групповые упражнения с переходами.* | Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и  смыкание. |
| *Ритмическая*  *гимнастика.* | Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и  цикличных движений под музыку. |
| ***Общеразвивающие упражнения*** | |
| *Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса*. | Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед- назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки  вперед, в стороны. |
| *Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника*. | Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и  голову, лежа на животе. |
| *Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.* | Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать  предметы с места на место стопами ног. |
| *Статические*  *упражнения*. | Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки  вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд). |
| ***Спортивные упражнения*** | |
| *Скольжение*. | Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ***Подвижные игры*** | |
| *С бегом.* | «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору»,  «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки». |
| *С прыжками*. | «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый  умывается» |
| *С ползанием и*  *лазаньем*. | «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята». |
| *С бросанием и*  *ловлей.* | «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку». |
| *На ориентировку в пространстве,*  *на внимание.* | «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?»,  «Прятки». |
| *Народные игры*. | «У медведя во бору» и др. |
| **5-6**  **лет** | ***Основные движения*** | |
| *Ходьба.* | Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком  (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки. |
| *Бег.* | Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2¬3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года —30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег  по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки. |
| *Ползание и лазанье.* | Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между  рейками. |
| *Прыжки.* | Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед  (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно каждый (высота 15- 20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку,  вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). |
| *Бросание, ловля, метание.* | Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди. Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния  3-4 м. |
| *Групповые упражнения с переходами.* | Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны.  Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком. |
| *Ритмическая гимнастика.* | Красивое, грациозное выполнение знакомых физических  упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением. |
| ***Общеразвивающие упражнения*** | |
| *Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.* | Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх - назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти;  сжимать и разжимать пальцы. |
| *Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.* | Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного  положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться). |
| *Упражнения для развития и укрепления мышц*  *брюшного пресса* | Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед  (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | *и ног*. | поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место.  Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат). |
| *Статические упражнения.* | Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе. |
| ***Спортивные упражнения*** | |
| *Скольжение.* | Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая  во время скольжения. |
| ***Спортивные игры*** | |
| *Городки* | Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона  (5-6 м). |
| *Элементы баскетбола*. | Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками  от груди. |
| *Бадминтон.* | Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную  сторону. Играть в паре с воспитателем. |
| *Элементы футбола*. | Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о  стенку несколько раз подряд. |
| ***Подвижные игры*** | |
| *С бегом.* | «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси- лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и шука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки»,  «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц». |
| *С прыжками*. | «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С  кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы». |
| *С лазаньем и*  *ползанием.* | «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы»,  «Пожарные на ученье». |
| *С метанием.* | «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч»,  «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча»,  «Серсо». |
| *Эстафеты.* | «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось  мяч в кольцо», «Дорожка препятствий». |
| *С элементами*  *соревнования.* | «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто  быстрее?», «Кто выше?». |
| *Народные игры.* | «Гори, гори ясно!» и др. |
| **6-7**  **лет** | ***Основные движения*** | |
| *Ходьба.* | Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных  направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посредине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке  (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). |
| *Бег.* | Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в  чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года. |
| *Ползание, лазанье.* | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук  и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали. |
| *Прыжки.* | Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух  ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности. |
| *Бросание, ловля, метание* | Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой  поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в  горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель. |
|  | *Групповые упражнения с переходами.* | Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на  «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом. |
|  | *Ритмическая гимнастика.* | Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным  сопровождением. |
|  | ***Общеразвивающие упражнения*** | |
|  | *Упражнения для кистей рук, развития н укрепления мышц плечевого пояса.* | Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и  сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим. |
|  | *Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.* | Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол).  Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу. |
|  | *Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног*. | Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине  и поворачивать ее на полу. |
|  | *Статические упражнения* | Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном  мяче (вес 3 кг). |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | *Общеразвивающие*  *упражнения*, | стоя на левой или правой ноге и т.п. |
|  | ***Спортивные упражнения*** | |
|  | *Скольжение.* | Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой  горки. |
|  | ***Спортивные игры*** | |
|  | *Городки.* | Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное  положение. Знать 4—5 фигур. |
|  | *Элементы баскетбола.* | Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях,  останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. |
|  | *Элементы футбола*. | Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными  предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота. |
|  | *Бадминтон*. | Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на  сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры. |
|  | *Элементы настольного тенниса*. | Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч  одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола. |
|  | ***Подвижные игры*** | |
|  | *С бегом.* | «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет»,  «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?»,  «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски»,  «Горелки», «Коршун и наседка». |
|  | *С прыжками.* | «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву». |
|  | *С метанием и*  *ловлей.* | «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?»,  «Охотники и звери», «Ловишки с мячом». |
|  | *С ползанием и*  *лазаньем* | «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые  соревнования», «Дорожка препятствий». |
|  | *С элементами соревнования.* | «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».  *Народные игры.* «Гори, гори ясно», лапта. |