

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Ёлочка» села Троекурово  
Лебединского муниципального района Липецкой области**

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 29 августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий д/с «Ёлочка» с. Троекурово  
  
Е.В. Егармина  
Приказ № 28-ОД от 29.08.2022г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**подготовительной группы «Колокольчик»**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**  
**на 2022— 2023 учебный год**

Жердева А.В. – воспитатель высшей квалифик.категории

2022г.

## Содержание

1 раздел. Целевой.....	3
Пояснительная записка.....	3
Цели и задачи, решаемые при реализации Рабочей программы.....	3
Подходы к формированию Рабочей программы.....	4
Принципы формирования программы.....	4
Планируемые результаты освоения программы.....	5
II раздел. Содержательный.....	6
Описание образовательной деятельности по «Физическому развитию».....	6
Объем регламентированной образовательной нагрузки по образовательной области «Физическое развитие».....	7
Календарно – тематическое планирование регламентированной образовательной деятельности «Физическое развитие».....	8
Содержание работы по образовательной области «Физическое развитие» в совместной деятельности воспитателя с детьми и режимных моментах.....	8
Методы и средства реализации программы.....	8
Использование здоровьесберегающих технологий.....	9
Система физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ.....	9
Модель физкультурно – оздоровительной деятельности.....	10
III раздел. Организационный.....	11
Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.....	11
Обеспеченность методическими материалами, средствами обучения и воспитания.....	11
Приложение .....	

### **Пояснительная записка**

Перечень нормативных правовых документов, на основании которых разработана рабочая программа

Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года, одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года).

Приказ Минпросвещения России от 31.07.2020 N 373 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования"

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

Устав МБДОУ детский сад «Ёлочка» с. Троекурово Лебедянского муниципального района Липецкой области.

Положение о рабочей программе педагогов Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада «Ёлочка» с. Троекурово Лебедянского муниципального района Липецкой области.

### **Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы**

#### **Основная цель:**

Гармоничное физическое развитие; формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; формирование основ здорового образа жизни.

#### **Цели и задачи:**

Охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма: - способствовать повышению работоспособности организма; - создать условия для закаливания воспитанников.

Формирование двигательных умений и навыков:

развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях;

закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышам;

развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

Развитие физических качеств:

развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.

Овладение ребёнком элементарными знаниями о своём организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления здоровья:

формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;

формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту;

воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере:

развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.

Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни:

развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

### **Подходы к формированию рабочей программы.**

Рабочая программа разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада «Ёлочка» с. Троекурово Лебедянского муниципального района Липецкой области по образовательной области «Физическое развитие», включает в себя регламентированные виды деятельности.

Рабочая программа:

конкретизирует цели и задачи изучения образовательной области «Физическое развитие»;

определяет объем и содержание предлагаемого материала;

оптимально распределяет время образовательной деятельности по темам.

### **Принципы формирования программы.**

Основными принципами формирования Программы являются:

соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);

соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);

обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;

строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;

основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;

допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;

строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

## Планируемые результаты освоения программы.

Планируемые результаты освоения программы конкретизируют требования ФГОС ДО к целевым ориентирам.

Двигательная деятельность	Результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость. Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости в своих движениях. Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта. Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.
Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами	Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его. Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может, определять состояние своего здоровья. Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью к взрослому).

### II раздел. Содержательный. Описание образовательной деятельности по физическому развитию детей.

Решение задач физического развития основано на выполнении следующих принципов:

#### Дидактические

Систематичность и последовательность

Развивающее обучение Доступность

Воспитывающее обучение

Учёт индивидуальных и возрастных особенностей

Сознательность и активность ребёнка

Наглядность

#### Специальные

Непрерывность

Последовательность наращивания тренирующих воздействий

Цикличность

#### Гигиенические

Сбалансированность нагрузок

Рациональность чередования деятельности и отдыха

Возрастная адекватность

Оздоровительная направленность всего образовательного процесса

Осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания Основные направления физического развития:

Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:  
 связанной с выполнением упражнений;  
 направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость;  
 способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы  
 организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой  
 моторики;  
 связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением  
 основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обестороны)  
 Становление целенаправленности и саморегуляций в двигательной сфере;  
 Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными  
 нормами и правилами:  
 в питании;  
 в двигательном режиме;  
 закаливании;  
 при формировании полезных привычек.

### Содержание работы

Задачи	Содержание
<p><b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</b> Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.</p> <p><b>Физическая культура.</b> Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.</p> <p>Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.</p> <p>Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.</p> <p>Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.</p>	<p>Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).</p> <p>Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе.</p> <p>Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.</p> <p>Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.</p> <p>Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.</p> <p>Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.</p> <p>Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.</p> <p>Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.</p> <p>Добиваться активного движения кисти руки при броске.</p> <p>Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.</p>

	<p>Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.</p> <p>Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.</p> <p>Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.</p> <p>Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.</p> <p>Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.</p> <p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.</p> <p>Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.</p> <p>Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.</p> <p>Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, хоккей, футбол).</p>
--	--

**Объем регламентированной образовательной нагрузки по образовательной области «Физическое развитие».**

Разделы	Количество в неделю	Количество в месяц	Количество в год
Физическое развитие	2	8	72
Физическое развитие (на воздухе)	1	4	36

**Календарно – тематическое планирование по образовательной области «Физическое развитие» находится у физ.инструктора.**

**Содержание работы по образовательной области «Физическое развитие» в совместной деятельности воспитателя с детьми и режимных моментах  
Формы реализации.**

Программы Формы, способы, методы и средства реализации Программы подбираются с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

В качестве адекватных форм работы с детьми используются:

Образовательные области	Виды детской деятельности	Формы организации образовательной деятельности
Физическое развитие	Двигательная	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Физкультурное занятие</u></li> <li>- Утренняя гимнастика</li> <li>- Игра</li> <li>- Беседа</li> <li>- Рассказ</li> <li>- Чтение</li> <li>- Рассматривание</li> <li>- Спортивные и физкультурные досуги</li> <li>- Спортивные состязания</li> <li>- Физкультурное занятие</li> </ul>

**Методы и средства реализации Программы**

	Методы	Средства
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядно-зрительные - показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры.</li> <li>• Словесные объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция.</li> <li>• Практические - повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Двигательная активность, занятия физкультурой</li> <li>• Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода)</li> <li>• Психологические факторы (гигиена сна, питания, занятий)</li> </ul>



	проведение упражнений в соревновательной форме.	
--	---	--

### **Используемые здоровьесберегающие технологии**

- Медико-профилактические
- Организация мониторинга здоровья дошкольников
- Организация и контроль питания детей
- Мониторинг физического развития дошкольников
- Закаливание
- Организация профилактических мероприятий
- Организация обеспечения требований СанПйНа
- Организация здоровьесберегающей среды
- Физкультурно-оздоровительные
- Развитие физических качеств, двигательной активности
- Становление физической культуры детей
- Дыхательная гимнастика
- Массаж и самомассаж.
- Профилактика плоскостопия и формирования правильной осанки
- Воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

### **Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ**

#### **Цель:**

Удовлетворять биологическую потребность растущего организма ребёнка в двигательной деятельности, давать возможность ему ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

№	Направление работы	Содержание работы
	Обеспечение здорового образа жизни	- Щадящий режим - Организация микроклимата в жизни группы - гибкий режим - профилактические, оздоровительные мероприятия
	Создание условий для физкультурно-оздоровительной работы	- планирование физкультурных занятий - Разработка конспектов физ.занятий - планирование физ. мероприятий
	Укрепление здоровья детей средствами	-проведение утренних гимнастик, бодрящих, корригирующих, пальчиковых, ит.д.
	физической культуры	- физ. занятия в разных формах, физ. досуги, спорт. праздники - подвижные игры - спортивные игры

		- пешие прогулки, детский туризм - индивидуальная работа по развитию движений - недели здоровья
	Диагностика	- проведение диагностики физической подготовленности дошкольников
	Организация активного отдыха и самостоятельной двигательной деятельности детей	- подвижные игры - самостоятельная деятельность на прогулке, в группах - динамические паузы - использование сезонных видов спорта
	Закаливание детского организма	- проветривание помещений - прогулки на свежем воздухе - соблюдение режима, структуры прогулки - гигиенические и водные процедуры - хождение босиком - гигиеническое мытьё ног - рациональная одежда детей на прогулках, в группе, на занятиях на свежем воздухе
	Работа с родителями	- день открытых дверей - родительские собрания - участие родителей в физкультурно- массовых мероприятиях детского сада - пропаганда.ЗОЖ , .
	Медико - педагогический контроль	- проверка условий санитарно - гигиенического состояния - проведения занятий и физкультурного оборудования - мониторинг за состоянием здоровья детей - рациональное питание
	Работа по охране жизни и здоровья детей	- создание условия для занятия - соблюдение ТБ - санитарно - гигиенических требований и норм при подготовке, проведении занятий -инструктажи

### Модель физкультурно-оздоровительной деятельности

Формы организации	6- 8 лет
<b>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</b>	
1.1 .Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	10-минут ежедневно
1.2. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)
1.3 .Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 20-30 минут
1.4. Закаливание: -воздушные ванны; - босохождение -ходьба по массажным дорожкам -водное закаливание	Ежедневно после дневного сна
1.5.Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна
<b>2. Занятия,физкультурой</b>	

2.1.Занятия физкультурой в. спортивном зале	2 раза в неделю по 30 минут
2.2.Занятия физкультурой на свежем воздухе	1 раз в неделю по 30 минут
<b>3. Спортивный досуг</b>	
3.1 .Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребёнка)
3.2.Спортивные праздники	4 раза в год
3.3.Досуги и развлечения.	1 раз в месяц
3.4 Дни здоровья	1 раз в месяц
<b>4. Совместная деятельность с семьей</b>	
4.1 .Игры-соревнования	2 раза в год "
4.2.Консультации для родителей	Ежеквартально

### III раздел. Организационный.

#### Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

При организации образовательного пространства учитываются требования: Насыщенности в соответствии с возрастными возможностями детей;

- трансформируемости среды;
- полифункциональности материалов;
- вариативности; -
- доступности;
- безопасности.

Развивающая образовательная среда организована согласно нормам СанПиН 2.4.1.3049-13

Основные направления развития	Наличие специальных помещений	Основные пособия и специальное оборудование
Физическое направление	Физкультурный зал	Спортивное оборудование для проведения физкультурных занятий, мероприятий
	Групповые помещения	Центры двигательной активности, дорожки здоровья, оборудование для закаливания
	Медицинский блок	Ростомер, мебель, спирометр, динамометр, весы, тонометр, медикаменты для оказания первой медицинской помощи

## **Методическое обеспечение Программы Физическое развитие**

1. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. 2 изд-е испр. и доп. М.; МОЗАИКА-СИНТЕЗ; 2016-48с
2. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) Подготовительная группа. М., Мозаика-Синтез, 2016г.
3. Пензулаева Л.И. ФГОС «Оздоровительная гимнастика для детей 3–7 лет. Комплексы упражнений»: М.; МОЗАИКА-СИНТЕЗ; 2016-128с.
4. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/ Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова.-М.; МОЗАИКА-СИНТЕЗ; 2016-144с. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду: для занятий с детьми 5-7 лет. М.; МОЗАИКА-СИНТЕЗ; 2016-160с.

## Приложение

### Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений 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, гимнастическим 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, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. 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 посередине 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 колени, 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 «пер- вый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, 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 и 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 (пальцы 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). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. 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; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

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). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

### **Спортивные упражнения**

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

### **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 насадка». Спрыжками. «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». Сползанием 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.

