

СОГЛАСОВАНО:

методист

д/с «Еркемай»

 А.А. Бейсекеева

УТВЕРЖДАЮ:

заведующая

д/с «Еркемай»

 Б. Бейсекеева  
«д/с» 2024 ж.



**Перспективный план инструктора по физическому воспитанию в средней группе №11 «Дельфин»  
на 2024-2025 учебный год на основе учебного плана дошкольного воспитания и обучения и  
Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения**

Инструктор  
по физическому воспитанию  
Депу Аязоз

Группа: старшая группа

Возраст детей: от 4-х лет

Сентябрь месяц,

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Сентябрь 1 неделя	Формирование у детей умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности.	1. Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Ползание на четвереньках в прямом направлении на расстоянии 4м; 2. Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Прыжки на месте на двух ногах, в чередовании с ходьбой. 3. Формировать навык ритмичной ходьбы, развивать слуховое внимание, умение начинать и заканчивать движения под музыку. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении на расстояние 6м;
Сентябрь 2 неделя	Формирование физических качеств: ловкость, координация движений.	1. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором; прыжках на двух ногах на месте. Ползание на четвереньках по прямой на расстояние до 8 метров между предметами. 2. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в разных направлениях за инструктором; ходьба по ребристой доске, ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Формирование навыка ритмичной ходьбы, развитие слухового внимания, умения начинать и заканчивать движения под музыку. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2 м;
Сентябрь 3 неделя	Формирование физических качеств: выносливость, поддержание равновесия, гибкость.	1. Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Бег с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпе. Катание мяча друг другу из положения стоя (расстояние 1,5); прыжок вверх с касанием предмета головой. 2. Прыжки на месте с поворотами направо-налево, вперед-назад. 3. Развивать у детей слуховое внимание, координацию движений, чувство ритма. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении на расстояние 6 м; подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе-ноги врозь).
Сентябрь 4 неделя	Совершенствование основных видов движений в ходьбе и беге, прыжках и метании.	1. Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; учить группироваться при лазании под шнур, перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола. 2. Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; ползание «змейкой» между расставленными предметами, катание мячей через ворота с расстояния 1,5 м 3. Развивать у детей слуховое внимание, координацию движений, чувство ритма; бросание мяча двумя руками от груди.

Группа: старшая группа

Возраст детей: от 4-х лет

Октябрь месяц

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Октябрь 1 неделя	Совершенствовать основные виды движений: ходьбу и бег, навыки труда.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, ходьба по веревке сохраняя равновесие.</li><li>2. Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Прыжки на месте с поворотами направо, налево, ходьба по наклонной доске, сохраняя равновесие.</li><li>3. Формировать навык ритмичной ходьбы, развивать слуховое внимание, умение начинать и заканчивать движения под музыку. Ползание на четвереньках по прямой на расстояние до 8 метров между предметами, метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра).</li></ol>
Октябрь 2 неделя	Формирование физических качеств: силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором; ходьба по кирпичикам, положенном на расстоянии 15 см один от другого (упражнение в равновесии); ползание на четвереньках с перелезанием через гимнастическую скамейку.</li><li>2. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в разных направлениях за инструктором; прыжки на двух ногах через предмет (высота предмета 10см); ползание «змейкой» между расставленными предметами.</li><li>3. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой)</li></ol>
Октябрь 3 неделя	Пробуждение интереса к выполнению физических упражнений, воспитание здорового образа жизни.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба по наклонной доске (один конец приподнят на высоту 20 см); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске, положенной на пол (ширина 25см, длина 2 м).</li><li>2. Развивать умение действовать по сигналу педагога; ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Катание мячей «змейкой» между предметами, поставленным в один ряд на расстоянии 1 м друг от друга (длина ряда 6 м.)</li><li>3. Развивать у детей слуховое внимание, координацию движений, чувство ритма. Ползание в три обруча расположенные вертикально к полу, подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе-ноги врозь).</li></ol>
Октябрь 4 неделя	Пробуждение интереса к выполнению физических упражнений, воспитание здорового образа жизни.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; прыжки на двух ногах через предмет (высота 5 см).</li><li>2. Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; ползание в обруч, расположенный вертикально к полу; бросание вверх и ловля мяча.</li><li>3. Развивать у детей слуховое внимание, координацию движений, чувство ритма; ходьба «змейкой» между предметами; прыжки в длину с места через две линии;</li></ol>

Группа: старшая группа

Возраст детей: от 4-х лет

Ноябрь месяц

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Ноябрь 1 неделя	Гармоничное развитие детского организма, повышение интереса к занятиям спортом.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Метание предметы в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой.</li><li>2. Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Ходьба между двумя линиями (расстояние 15 см.), сохраняя равновесие, прыжки в длину с места (не менее 70 см)</li><li>3. Формировать навык ритмичной ходьбы, развивать слуховое внимание, умение начинать и заканчивать движения под музыку. Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно), прыжки ноги вместе, ноги врозь.</li></ol>
Ноябрь 2 неделя	Повышение интереса к спортивным движениям, играм.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором; Метание в вертикальную цель с расстояния 1,5 м., ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</li><li>2. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в разных направлениях за инструктором; Бросание мяча друг другу снизу (на расстоянии 1,5 метра)</li><li>3. Формирование навыка ритмичной ходьбы, развитие слухового внимания, умения начинать и заканчивать движения под музыку. Перешагивание через рейки лестницы, приподнятые от пола, прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</li></ol>
Ноябрь 3 неделя	Гармоничное развитие детского организма, повышение интереса к занятиям спортом.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Бег с разными заданиями. Перешагивание через набивной мяч с разными положениями рук, ползание на четвереньках по горизонтальной скамейке.</li><li>2. Развивать умение действовать по сигналу педагога; ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Прыжки на месте, ноги вместе, ноги врозь, одну ногу вперед, другую назад.</li><li>3. Развивать у детей слуховое внимание, координацию движений, чувство ритма. Прыжки вверх с места с касанием предмета, ходьба по ребристой доске, сохраняя равновесие, перешагивание через мягкие модули.</li></ol>
Ноябрь 4 неделя	Пробуждение интереса к выполнению физических упражнений.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба на носках, с высоким подниманием колен, змейкой. Бег с ускорением и замедлением темпе, со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы через препятствия.</li><li>2. Ходьба на носках, с высоким подниманием колен, змейкой. Бег с ускорением и замедлением темпе, со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Бросание вверх и ловля мяча, бросание мяча об пол и ловля мяча.</li><li>3. Ходьба на носках, с высоким подниманием колен, змейкой. Бег с ускорением и замедлением темпе, со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Катание мяча между предметами, бросание мяча в цель.</li></ol>

Группа: старшая группа

Возраст детей: от 4-х лет

Декабрь месяц

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Декабрь 1 неделя	Гармоничное развитие детского организма, повышение интереса к занятиям спортом.	1. Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Прыжки вверх с разбега, перепрыгивание 2. Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом. 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра, с поворотами направо, налево, кругом.
Декабрь 2 неделя	Повышение интереса к спортивным движениям, играм.	1. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором; Ходьба по шнуру, положенному прямо, прыжки в длину с места. 2. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в разных направлениях за инструктором; Катание мяча друг другу (на расстоянии 1,5 метра) 3. Перебрасывание мяча в парах стоя лицом друг к другу (расстояние 1,5м)
Декабрь 3 неделя	Гармоничное развитие детского организма, повышение интереса к занятиям спортом.	1. Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Бег с разными заданиями. 2. Ходьба шнуру, положенному прямо, с мешочком с песком на голове; ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе. 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.
Декабрь 4 неделя	Пробуждение интереса к выполнению физических упражнений	1. Бег с ускорением и замедлением темпе, со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками. (расстояние 1,5-2 м) 2. Ходьба по гимнастической скамейке в сысоким подниманием колен,руки на поясе;прыжки на двух ногах через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50см). 3. Бег с ускорением и замедлением темпе, со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Прыжки на двух ногах с высоты 20-25 см, ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.

Группа: старшая группа  
 Возраст детей: от 4-х лет  
 Январь месяц

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Январь 1 неделя	Сохранение и укрепление здоровья ребенка, повышение интереса к физической культуре.	1. Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол; ползание между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу; прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе, ползание по гимнастической скамейке. 3. Формировать навык ритмичной ходьбы, развивать слуховое внимание, умение начинать и заканчивать движения под музыку. Ходьба по скамейке с выполнением задания: расходиться вдвоем на скамейке, начиная идти с двух сторон; прыжки на месте на правой и левой ноге.
Январь 2 неделя	Совершенствовать основные виды движений: ходьбу и бег, навыки труда.	1. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором; Прыжки на короткой скакалке. 2. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в разных направлениях за инструктором; Прыжки на короткой скакалке. 3. Прыжки на короткой скакалке.
Январь 3 неделя	Охрана и укрепление здоровья ребенка, интересующийся физической культурой	1. Бег с разными заданиями. Ползание с мешочком на спине, метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра. 2. Ходьба шнуру, положенному прямо, с мешочком с песком на голове; ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе. 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.
Январь 4 неделя	Совершенствовать основные виды движений: ходьбу и бег, навыки труда.	1. Бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками. (расстояние 1,5-2 м) 2. Бег с ускорением и замедлением темпе, со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Ходьба по гимнастической скамейке в высоком подниманием колен, руки на поясе; прыжки на двух ногах через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 см). 3. Прыжки на двух ногах с высоты 20-25 см, ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.

Группа: старшая группа  
 Возраст детей: от 4-х лет  
 Февраль месяц

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
<p><b>Февраль</b>  1 неделя</p>	<p>Сохранение и укрепление здоровья ребенка, повышение интереса к физической культуре.</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, ходьба по веревке сохраняя равновесие.                  2. Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Прыжки на месте с поворотами направо, налево, ходьба по наклонной доске, сохраняя равновесие.                  3. Ползание на четвереньках по прямой на расстояние до 8 метров между предметами, метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра).</p>
<p><b>Февраль</b>  2 неделя</p>	<p>Совершенствовать основные виды движений: ходьбу и бег, навыки труда.</p>	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором; Ходьба по кирпичикам, положенным на расстоянии 15 см один от другого (упражнение в равновесии); ползание на четвереньках с перелезанием через гимнастическую скамейку.                  2. Прыжки на двух ногах через предмет (высота предмета 10 см); ползание «змейкой» между расставленными предметами.                  3. Формирование навыка ритмичной ходьбы, развитие слухового внимания, умения начинать и заканчивать движения под музыку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой)</p>
<p><b>Февраль</b>  3 неделя</p>	<p>Сохранение и укрепление здоровья ребенка, повышение интереса к физической культуре.</p>	<p>1. Бег с разными заданиями. Ходьба по наклонной доске (один конец приподнят на высоту 20 см); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске, положенной на пол (ширина 25 см, длина 2 м).                  2. Катание мячей «змейкой» между предметами, поставленным в один ряд на расстоянии 1 м друг от друга (длина ряда 6 м).                  3. Развивать у детей слуховое внимание, координацию движений, чувство ритма. Ползание в три обруча расположенные вертикально к полу, подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе-ноги врозь).</p>
<p><b>Февраль</b>  4 неделя</p>	<p>Совершенствовать основные виды движений: ходьбу и бег, навыки труда.</p>	<p>1. Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; Прыжки на двух ногах через предмет (высота 5 см), прыжки с поворотами направо, налево, кругом.                  2. Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; Ползание в обруч, расположенный вертикально к полу; бросание вверх и ловля мяча.                  3. Развивать у детей слуховое внимание, координацию движений, чувство ритма; Ходьба «змейкой» между предметами; прыжки в длину с места через две линии;</p>

Группа: старшая группа

Возраст детей: от 4-х лет

Март месяц

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Март 1 неделя	Пробуждение интереса к выполнению физических упражнений.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Метание предметы в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой.</li><li>2. Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Ходьба между двумя линиями (расстояние 15 см.).</li><li>3. Формировать навык ритмичной ходьбы, развивать слуховое внимание, умение начинать и заканчивать движения под музыку. Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно), прыжки ноги вместе, ноги врозь.</li></ol>
Март 2 неделя	Укрепление здоровья развитие ловкости, выносливости, координации;	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Метание в вертикальную цель с расстояния 1,5м., ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</li><li>2. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в разных направлениях за инструктором; Бросание мяча друг другу снизу (на расстоянии 1,5 метра)</li><li>3. Формирование навыка ритмичной ходьбы, развитие слухового внимания, умения начинать и заканчивать движения под музыку. Перешагивание через рейки лестницы, приподнятые от пола, прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</li></ol>
Март 3 неделя	Развивать активное выполнение движений и координацию движений.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Бег с разными заданиями. Перешагивание через набивной мяч с разными положениями рук, ползание на четвереньках по горизонтальной скамейке.</li><li>2. Прыжки на месте, ноги вместе, ноги врозь, одну ногу вперед, другую назад.</li><li>3. Прыжки вверх с места с касанием предмета, ходьба по ребристой доске, сохраняя равновесие, перешагивание через мягкие модули.</li></ol>
Март 4 неделя	Пробуждение интереса к выполнению физических упражнений.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба на носках, с высоким подниманием колен, змейкой. Бег с ускорением и замедлением темпе, со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы через препятствия.</li><li>2. Бросание вверх и ловля мяча, бросание мяча об пол и ловля мяча.</li><li>3. Катание мяча между предметами, бросание мяча в цель.</li></ol>



Группа: старшая группа

Возраст детей: от 4-х лет

Апрель месяц

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Апрель 1 апта	Совершенствовать основные виды движений: ходьбу и бег, навыки труда.	1. Прыжки вверх с разбега, перепрыгивание через шнур. 2. Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом. 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра, с поворотами направо, налево, кругом.
Апрель 2 апта	развитие детского организма, повышение интереса к занятиям спортом	1. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором; Ходьба по шнуру, положенному прямо, прыжки в длину с места. 2. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в разных направлениях за инструктором; Катание мяча друг другу (на расстоянии 1,5 метра) 3. Формирование навыка ритмичной ходьбы, развитие слухового внимания, умения начинать и заканчивать движения под музыку. Перебрасывание мяча в парах стоя лицом друг к другу (расстояние 1,5м)
Апрель 3 апта	Сохранение и укрепление здоровья ребенка, повышение интереса к физической культуре.	1. Бег с разными заданиями. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз, метание предметы на дальность (не менее 3,5-6,5метра) правой и левой рукой. 2. Р. Ходьба шнуру, положенному прямо, с мешочком с песком на голове; ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе. 3. Р. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.
Апрель 4 апта	Совершенствовать основные виды движений: ходьбу и бег, навыки труда.	1. Бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками.(расстояние 1,5-2 м) 2. Ходьба на носках, с высоким подниманием колен, змейкой. Бег с ускорением и замедлением темпе, со средней скоростью в чередовании с ходьбой. 3. Бег с ускорением и замедлением темпе, со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Прыжки на двух ногах с высоты 20-25 см, ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.

Группа: старшая группа

Возраст детей: от 4-х лет

Май месяц

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Май 1 неделя	Совершенствовать основные виды движений: ходьбу и бег, навыки труда.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол; ползание между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу; прыжки из обруча в обруч.</li><li>2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе, ползание по гимнастической скамейке.</li><li>3. Ходьба по скамейке с выполнением задания: расходиться вдвоём на скамейке, начиная идти с двух сторон; прыжки на месте на правой и левой ноге.</li></ol>
Май 2 неделя	Гармоничное развитие детского организма, повышение интереса к занятиям спортом	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором; Прыжки на короткой скакалке.</li><li>2. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в разных направлениях за инструктором; Прыжки на короткой скакалке.</li><li>3. Формирование навыка ритмичной ходьбы, развитие слухового внимания, умения начинать и заканчивать движения под музыку. Прыжки на короткой скакалке.</li></ol>
Май 3 неделя	Сохранение и укрепление здоровья ребенка, повышение интереса к физической культуре.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Бег с разными заданиями. Ползание с мешочком на спине, метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра.</li><li>2. Развивать умение действовать по сигналу педагога; ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Ходьба шнуру, положенному прямо, с мешочком с песком на голове; ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе.</li><li>3. Развивать у детей слуховое внимание, координацию движений, чувство ритма. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</li></ol>
Май 4 неделя	Совершенствовать основные виды движений: ходьбу и бег, навыки труда.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба на носках, с высоким подниманием колен, змейкой. Бег с ускорением и замедлением темпе, со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками. (расстояние 1,5-2 м)</li><li>2. Бег с ускорением и замедлением темпе, со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен, руки на поясе; прыжки на двух ногах через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 см).</li><li>3. Прыжки на двух ногах с высоты 20-25 см, ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</li></ol>