





1. Понимает бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

• прыжки:

1. Умеет подпрыгивать на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивать с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивать с ноги на ногу, продвигаться вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивает с высоты в обозначенное место; подпрыгивает на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивает на одной ноге 10-15 раз; прыгает на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивает боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); прыгает на возвышение 20 см двумя ногами; прыгает в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

• прыжки со скакалкой:

1. Перешагивает через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивает через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыгает через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

• упражнения в равновесии:

1. Выполняет ходьбу по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; выполняет стойку на гимнастической скамье на одной ноге; поднимается на носки и опускается на всю стопу, стоя на скамье; пробегает по скамье; выполняют навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; выполняет ходьбу по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); выполняет приседание после бега на носках, руки в стороны; выполняют кружение парами, держась за руки; «ласточка».

• *Общеразвивающие упражнения:*

1. Стремится выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Умеет выполнять упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Проявляет инициативу, самостоятельность в комбинировании и придумывании детьми новых общеразвивающих упражнений.

• *Строевые упражнения:*

1. Владеет навыками строевых упражнений: построение по росту, поддерживае равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

### **Подвижные игры:**

1. Совершенствованы основные движения в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, соблюдает правила, ориентируется в пространстве, наращивает и удерживает скорость, проявляет находчивость, целеустремленность.
2. Может взаимодействовать с другими детьми в команде, оказывает помощь и взаимовыручку, проявляет инициативу при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; проявляет нравственно-волевые качества, самостоятельность и сплоченность, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей, творческие способности, инициативу в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений).

### **Спортивные игры:**

1. Владеет спортивными играми, знает их правила, может самостоятельно организовать: городки, элементы баскетбола, бадминтон: элементы футбола.

### **Формирование основ здорового образа жизни:**

1. Имеет расширенное представление детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе).
2. Сформированы представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья.
3. Имеет расширенное представление о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и умеет их соблюдать в ходе туристских прогулок.
4. Проявляет заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

### **Решение воспитательных задач:**

1. Проявляет осознанные отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
2. Сформированы возрастосообразные представления и знания в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
3. Имеет эмоционально-ценностные отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
4. Проявляет активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и другие личностные качества;
5. Приобщен к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
6. Сформированы основные гигиенические навыки, представлений о здоровом образе жизни.