

ПРИНЯТА:

На педагогическом совете МБДОУ №130  
«Центр развития ребенка – детский сад  
ПРОТОКОЛ №1 ОТ 30.08.2021Г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ №130  
Центр развития ребенка – детский сад  
Приказ № 146 от 30.08.2021г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

## **Футбол (сентябрь-октябрь)**

### **Задачи обучения.**

*Дети 5-6 лет.*

1. Познакомить дошкольников с игрой в футбол, историей её возникновения.
2. Формировать умение выполнять простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка; разучить индивидуальную тактику.
3. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость.

### **Диагностика физической подготовленности к игре в футбол**

1. Челночный бег на 30 м (ловкость, быстрота).
2. Ведение мяча между кеглями — 10 м; расстояние между кеглями — 2 м (ориентировка в пространстве, координация движений).
3. Удары по воротам — 5 ударов (число попаданий, техника). Удары проводятся с расстояния 4 м; размеры ворот — 1×2 м.

*Дифференцированный подход к обучению игре в футбол осуществляется путем:*

- комплектование подгрупп по половому признаку, уровню физической подготовленности;
- увеличение или уменьшение расстояния между игроками в парных действиях, веса и размеров мяча, игрового поля, ворот;
- рациональная дозировка физической нагрузки с учётом возможностей ребёнка, увеличение (сокращение) длительности занятий.

### **Программа обучения детей игре в футбол**

<b>№ п/п</b>	<b>Атлетическая подготовка (Общеспортивная и специальная физическая подготовка)</b>
1.	«Пустое место» (пятнышки с вызовом)

2.	«Зайцы в огороде» (русская народная подвижная игра)
3.	«Мы веселые ребята»
4.	«Удочка» (прыжки через вращающуюся веревку); с места.
5.	«Шишки, желуди, орехи»
6.	«У ребят подарок строгий»
7.	«Сороконожки» (присев, упор сзади, перебраться за линию, кто скорее)
8.	«Дружные ребята» (гуськом крепко держась за пояс друг друга дойти до флажка)

<b>Технико-тактическая подготовка</b>	
1.	«Обратный поезд» (бег прямо и спиной вперед)
2.	«Точный удар» (игра в парах: удары по неподвижному мячу, приемы мяча – игровая задача – не потерять мяч)
3.	«Чей мяч дальше?» (удары по неподвижному мячу)
4.	«Кто больше отобьет?» (удар мяча о стенку и обратно)
5.	«Кто скорее к финишу?»
6.	«Ловкие ребята» (ведение мяча между кеглями)
7.	«Вокруг света» (ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях)
8.	«Не выпускать мяч из круга» (дети быстро передают мяч ногой по кругу)
9.	«Подвижная цель» (дети быстро передают мяч ногой, стараясь попасть в водящего).
10.	«Ведение мяча парами» (ребенок без мяча бежит, меняя темп, ребенок с мячом должен не отстать)
11.	«Футбол вдвоем» (стараться точно передать мяч партнеру, ведение мяча с передачи)
12.	«Борьба за мяч» (один ребенок ведет мяч, другой вступает в борьбу)
13.	«Забей в ворота» (чья команда больше забьет мячей, поочередные удары по воротам).
14.	«Забей в ворота» (вариант: нападающие-защитники меняются местами)
15.	«С двумя мячами» (два ребенка одновременно посылают друг другу мяч)
16.	Игра в футбол по командам

<b>Нравственно-волевая подготовка</b>	
1.	Как лучше выполнить двигательные действия, как достичь положительного результата, как поступить в той или иной игровой ситуации.
2.	Возможные варианты взаимодействия в игре.
3.	Побуждать детей к использованию элементов футбола в самостоятельной деятельности

## **Настольный теннис (октябрь – ноябрь)**

### **Задачи обучения**

*Дети 5-6 лет.*

1. Учить выполнять действия с мячом и ракеткой (катать, прокатывать, отбивать), формировать стойку теннисиста.
2. Формировать бережное отношение к теннисному мячику и ракетке.
3. Воспитывать терпение, уверенность в движениях, создавать условия для проявления положительных эмоций.
4. Развивать глазомер, согласованность движений, мелкую моторику руки.

### **Диагностика физической подготовленности к игре в настольный теннис**

1. «Чувство мяча» (глазомер, число повторений; упражнение выполняется с теннисным мячом).
2. Умение чеканить мяч (координация движений, число повторений).
3. Техника удара и подачи (число правильно выполненных ударов и подач, техника их исполнения).

*Дифференцированный подход к обучению игре в настольный теннис*  
осуществляется путем:

- Использование самодельных облегчённых ракеток с большой игровой поверхностью (ширина 17–20 см, ширина ручки 5–6 см) или просто кружков и квадратов из фанеры.
- Можно подогнать фабричную ракетку, укоротив и уменьшив диаметр ручки.
- Подбор игр, заданий с учётом уровня развития ловкости, быстроты, координации движений дошкольника, целенаправленно развивая эти качества.
- Использование столов разной высоты (от 55 до 75 см).

### **Программа обучения детей игре в настольный теннис**

<b>№ п/п</b>	<b>Атлетическая подготовка (Общefизическая и специальная физическая подготовка)</b>
1.	«Охотники и утки»
2.	«Гонка мяча по кругу»

3.	«Наступление»
4.	«Мяч соседу»
5.	«Рыбаки и рыбки»
6.	«Горелки»
7.	«Лови — не лови»
8.	«Живая мишень»

<b>Технико-тактическая подготовка</b>	
1.	«Чьё звено быстрее передаст ракетку»
2.	«Ровным кругом»
3.	«Подбрось — поймай»
4.	«Попади в цель»
5.	«Мяч в кругу»
6.	«Мяч навстречу мячу»
7.	«Перебрось мяч»
8.	«Попади в круг»
9.	«Мяч вокруг обруча»
10.	«Не дай мячу скатиться»
11.	«Пройди с мячом»
12.	«Почекань мяч»
13.	«Обведи мяч вокруг обруча»
14.	«От стены на ракетку»
15.	«С ракетки на ракетку»
16.	«Загони мяч на стол»
17.	«Отрази» (на столе)
18.	Игра на столе с сеткой

## Хоккей (декабрь)

### Задачи обучения

*Дети 5-6 лет.*

1. Познакомить детей с стойкой хоккеиста, расширить круг представлений о действиях с клюшкой и шайбой.
  2. Учить вести шайбу, не отрывая клюшку от неё, забивать шайбу с места в ворота; закрепить передачу шайбы в парах.
  3. Создавать условия, обеспечивающие получение положительного результата в действиях с клюшкой и шайбой в парах.
  4. Укреплять уверенность в своих действиях, активность, инициативность в игре; обеспечить соблюдение правил безопасной игры.
- Развивать реакцию на движущийся объект, точность, быстроту.

### Диагностика физической подготовленности к игре в хоккей

1. Ведение шайбы, не отрывая клюшку, — 10 м (техника, глазомер, скорость передвижения).
2. Ведение шайбы клюшкой между предметами. Расстояние между предметами — 2 м, длина дистанции — 10 м (координация движений, ориентировка в пространстве).
3. Удары по воротам с центра. Расстояние — 3 м (меткость, сила).

*Дифференцированный подход к обучению игре в хоккей* осуществляется путем:

1. Использование шайб различного размера и веса (80–150 г), пластиковой лёгкой шайбы; клюшек разной высоты (в зависимости от роста).
2. Увеличение или уменьшение расстояния при действиях в парах (1–2–3–4 м).
3. Дозировка физической нагрузки при подборе игр и упражнений, количества их повторений.

### Программа обучения детей игре в хоккей

№ п/п	Атлетическая подготовка (Общefизическая и специальная физическая подготовка)
1.	«Догони пару»
2.	«Воробьи и вороны»
3.	«Землемеры»
4.	«Берег — море»

5.	«Попрыгунчики»
6.	«Сбей колпак у снежной бабы»
7.	«Снайперы»
8.	«Гонки колесниц»
9.	«Штангисты»

	<b>Технико-тактическая подготовка</b>
1.	«Стоп!»
2.	«Гонки с шайбой»
3.	«Квадрат»
4.	«Ледяная карусель»
5.	«Поспеси, но не сбей»
6.	«Передай шайбу»
7.	«Сбей кеглю»
8.	«Забей в ворота»
9.	«Попади с подачи»
10.	«Загони в ворота»
11.	«Попади в предмет»
12.	«Не выпусти шайбу из круга»
13.	«Салочки»
14.	«Не пропусти шайбу»
15.	«Хоккеисты»

## Городки (март-апрель)

### Задачи обучения

*Дети 5-6 лет.*

1. Познакомить с площадкой для игры «Городки» («город», «кон», «полукон»), закрепить названия и способы построения простейших фигур («забор», «бочка», «ворота»), познакомить с новыми фигурами («рак», «письмо»).
2. Формировать технику правильного броска биты (способ — прямой рукой сбоку, от плеча).
3. Воспитывать интерес к русским народным подвижным играм.
4. Развивать координацию движений, точность.
5. Учить правилам безопасности в игре.

### Диагностика физической подготовленности к игре в городки

1. Сила кистей рук (правой или левой); измеряется детским динамометром; показания заносятся в таблицу.
2. Дальность броска биты правой или левой рукой: измеряется расстояние, оцениваются качественные показатели (исходное положение, прицел, бросок, сохранение равновесия).
3. Глазомер: оценивается число точных попаданий правой или левой рукой в один городок из пяти бросков (расстояние — 3 м).

*Дифференцированный подход к обучению игре в городки осуществляется путем:*

1. Учёт возрастных возможностей (программа для второй младшей и средней групп, программа для старшей и подготовительной групп).
2. Учёт гендерных особенностей: пластмассовые биты для девочек, деревянные — для мальчиков; в зависимости от возраста и роста длина городка может быть 10, 12, 14 см; биты — 40, 45, 50 см (вес — 400, 430, 450 г); сечение городков и бит — 3, 4, 5 см.
3. Индивидуальный подбор заданий для развития тех или иных качеств на основе оценки уровня физической подготовленности.

## Программа обучения детей игре в городки

<b>№ п/п</b>	<b>Атлетическая подготовка (Общеспортивная и специальная физическая подготовка)</b>
1.	«Карусель»
2.	«Парные карусели»
3.	«Возьми городок»
4.	«Собери палки- биты»
5.	«Лошадки»
6.	«Гонка крабов»
7.	«Через биты- полоски»
8.	«Неразрывные цепи»
9.	«Кто дальше и быстрее?»
10.	«Не задеть»
11.	«Пролезь в обруч»
12.	«Передай биты»
13.	«Подбрось — поймай»

	<b>Технико-тактическая подготовка</b>
1.	«Метни стрелу»
2.	«Попади в песочницу»
3.	«Составь фигуру»: «забор», «бочка», «письмо», «рак»
4.	«Загони городок в квадрат» (забивание битой городка в квадрат)
5.	«Попади в круг»
6.	«Передвинь флажок»
7.	«Угони городок дальше всех»
8.	Игра в городки

## **Баскетбол (май)**

### **Задачи обучения**

*Дети 5-6 лет.*

1. Познакомить детей с названием игры, инвентарём для неё, создавать общее представление о действиях в этой игре (стойка, передача мяча, ведение мяча на месте и в движении).
2. Создавать ситуации, побуждающие к коллективным действиям с мячом.
3. Воспитывать целеустремлённость, желание достичь положительного результата, доброжелательное отношение друг к другу.
4. Развивать координацию движений, точность, ловкость.

### **Диагностика физической подготовленности к игре в баскетбол**

1. Прыжки в высоту с места (количественные показатели).
2. Броски мяча в корзину с расстояния 3 м (глазомер, сила); высота кольца — 2 м.
3. Ведение мяча между предметами (техника, ловкость, глазомер).

*Дифференцированный подход к обучению игре в баскетбол осуществляется путем:*

1. Использование на разных этапах обучения мячей разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, баскетбольные, мини).
2. Увеличение расстояния при работе с мячом в парах (от 1 до 2 м).
3. Постепенное увеличение нагрузки (повторение действий с мячом от 4 до 10 раз).
4. Постепенное увеличение высоты размещения корзины (от 1,5 до 2 м).
5. Уменьшение или увеличение длительности таймов (от 5 до 10 мин).

### **Программа обучения детей игре в баскетбол**

<b>№ п/п</b>	<b>Атлетическая подготовка (Общеспортивная и специальная физическая подготовка)</b>
1.	«Найди свой цвет»

2.	«Вышло солнце из-за речки»
3.	«Задний ход»
4.	«По кочкам»
5.	«Серпантин»
6.	«Три мяча»
7.	«Туннель с мячом»
8.	«Туннель»
9.	«Перекажи быстрее»
10.	«Ручей»
11.	«Вместо скакалки»

## **Бадминтон (июнь)**

### **Задачи обучения**

*Дети 5-6 лет.*

1. Познакомить со свойствами волана, ракеткой, историей возникновения игры в бадминтон.
2. Разучить игры с воланом, способы действия с ракеткой; учить о ражать волан, брошенный воспитателем, играть вдвоём со взрослым.
3. Развивать ловкость, координацию движений, глазомер.

### **Диагностика физической подготовленности к игре в бадминтон**

1. Умение подбить волан ракеткой (число раз, координация, ловкость), отбить волан (точность, сила удара; на сколько метров пролетел волан).
2. Подача волана снизу. Задача — попасть в обруч (техника, точность подачи).
3. Перекидывание волана через сетку (сила удара, техника выполнения).

*Дифференцированный подход к обучению игре в бадминтон осуществляется путем:*

1. Подбор ракеток: детских и юношеских; пластмассовых и деревянных разного веса (от 60 до 125 г); с ручками разной длины (от 50 до 60 см), площади головки.
2. Увеличение или уменьшение расстояния при действиях в парах в зависимости от уровня физической подготовленности ребёнка.
3. Подбор индивидуальных заданий, регулирование физической и эмоциональной нагрузки.

### **Программа обучения детей игре в бадминтон**

<b>№</b>	<b>Атлетическая подготовка (Общефизическая и специальная)</b>
----------	---

<b>п/п</b>	<b>физическая подготовка)</b>
1.	«Удочка»
2.	«Выбивной»
3.	«Волк во рву»
4.	«Пронзи кольцо»
5.	«Юбка»
6.	«За двумя зайцами»
7.	«Ловкий рапирист»
8.	«Ложись»

	<b>Технико-тактическая подготовка</b>
1.	«Подбрось-поймай, падать не давай!»
2.	«Передвинь флажок»
3.	«Волан навстречу волану»
4.	«Чья команда меткая»
5.	«Подбей волан»
6.	«Загони волан в обруч»
7.	«Отрази волан»
8.	«Волан через сетку»

## **Футбол (сентябрь-октябрь)**

### **Задачи обучения.**

#### *Дети 3-5 лет*

1. Познакомить детей с названием и особенностями игры в футбол (игра в мяч ногами).
2. Формировать элементарные для футбола действия с мячом (удары по неподвижному мячу ногой, остановка движущегося мяча, ведение, удар по воротам).
3. Воспитывать интерес к действиям с мячом, желание играть вдвоём, втроём.
4. Развивать координационные способности, ловкость, глазомер.
5. В процессе овладения действиями с мячом совершенствовать технику ходьбы, бега.

### **Диагностика физической подготовленности к игре в футбол**

1. Бег на 10 м.
2. Удар по неподвижному мячу (техника, сила удара, расстояние).
3. Ведение мяча по прямой 3 м (техника, скорость).

*Дифференцированный подход к обучению игре в футбол осуществляется путем:*

1. Комплектование подгрупп по половому признаку, уровню физической подготовленности.
2. Увеличение или уменьшение расстояния между игроками в парных действиях, веса и размеров мяча, игрового поля, ворот.
3. Рациональная дозировка физической нагрузки с учётом возможностей ребёнка, увеличение (сокращение) длительности занятий.

### **Программа обучения детей игре в футбол**

<b>№ п/п</b>	<b>Атлетическая подготовка (Общефизическая и специальная физическая подготовка)</b>
1.	«Сказка о мячах»

2.	Ходьба и бег в колонне с мячом в руках
3.	ОРУ «Ловкие мячики»
4.	«Догони»
5.	«Ловкие ножки»
6.	«Мой весёлый, звонкий мяч»
7.	«Какого мяча нет?»
8.	«Поворот»
9.	«Остановись»
10.	ОРУ с мешочками
11.	«Футбол мешочком»
12.	«Прокати»
13.	«Попади в ворота»
14.	«Детки и кот»
15.	«Где котик?»
16.	«Прокати мяч другому»
17.	«Не потеряй»
18.	«У ребят порядок строгий»
19.	ОРУ «Весёлые ребята»
20.	«Гонка мячей»
21.	«Мяч под сетку»
22.	«Порисуем мячики»

## **Настольный теннис (октябрь – ноябрь)** **Задачи обучения**

*Дети 3-5 лет*

1. Познакомить детей с теннисным мячиком и ракеткой, показать свойства мячика (лёгкий, прыгает, ломается, если обращаться неаккуратно).
2. Формировать действия с ракеткой (брать, держать, передавать, вращать), действия с маленьким мячиком (катать, бросать, ловить, отбивать).
3. Развивать мелкую моторику руки, согласованность движений.
4. Создавать ситуации, побуждающие детей проявлять усилия в овладении действиями с мячом и ракеткой, развивать эмоциональную сферу ребёнка в действиях с мячом и ракеткой.
5. Воспитывать желание действовать с маленьким мячиком самостоятельно.

### **Диагностика физической подготовленности к игре в настольный теннис**

1. Умение подбрасывать и ловить мяч (глазомер, количество повторений).  
Используется мяч среднего размера.
2. Способность отразить мяч, подвешенный на верёвочке (количество раз).
3. Навык стоять на ракетке на одной ноге (в секундах).

*Дифференцированный подход к обучению игре в настольный теннис*  
осуществляется путем:

1. Использование самодельных облегчённых ракеток с большой игровой поверхностью (ширина 17–20 см, ширина ручки 5–6 см) или просто кружков и квадратов из фанеры.
2. Можно подогнать фабричную ракетку, укоротив и уменьшив диаметр ручки.
3. Подбор игр, заданий с учётом уровня развития ловкости, быстроты, координации движений дошкольника, целенаправленно развивая эти качества.
4. Использование столов разной высоты (от 55 до 75 см).

### **Программа обучения детей игре в настольный теннис**

<b>№</b>	<b>Атлетическая подготовка (Общефизическая и специальная)</b>
----------	---

п/п	физическая подготовка)
1.	Ходьба и бег с теннисным мячиком
2.	ОРУ (танец с теннисным мячиком)
3.	«Гонка мячиков»
4.	«Высоко-высоко»
5.	«Ветер»
6.	«Тучки по небу ходили»
7.	«Не потеряй»
8.	«Вокруг света»
9.	«Мой весёлый, звонкий мяч»
10.	«Мяч в кругу»
11.	«Зонтики»
12.	«Покатаемся»
13.	«Мяч друг другу»
14.	«Повеселимся»
15.	«На зонтик»
16.	«Солнышко и тучи»
17.	Релаксация «Солнышко»
18.	«По дорожке»
19.	«Светофор»
20.	ОРУ «Проверим автомобили»
21.	«Подъёмный кран»
22.	«Солнышко и дождик»
23.	«Попрыгаем»
24.	«Мяч вокруг обруча»
25.	«Цветные автомобили»
26.	Релаксация «На лошадаках» (поза кучера)

## Хоккей (декабрь)

### Задачи обучения

#### *Дети 3-5 лет*

1. Познакомить детей с клюшкой и шайбой, простейшими действиями с ними.
2. Учить водить клюшку, не отрывая её от поверхности; ударять по неподвижной шайбе и останавливать шайбу клюшкой.
3. Развивать координационные способности, ориентировку в пространстве.
4. Воспитывать желание получить положительные результаты; развивать умение выполнять простейшие требования безопасной игры.
5. Закладывать предпосылки последующих совместных действий со сверстниками при игре в хоккей.

#### **Диагностика физической подготовленности к игре в хоккей**

1. Ведение шайбы, не отрывая клюшку от шайбы (техника, глазомер, скорость передвижения).
2. Удары по воротам с места. Расстояние — 2 м (меткость, сила).

#### *Дифференцированный подход к обучению игре в хоккей осуществляется путем:*

1. Использование шайб различного размера и веса (80–150 г), пластиковой лёгкой шайбы; клюшек разной высоты (в зависимости от роста).
2. Увеличение или уменьшение расстояния при действиях в парах (1–2–3–4 м).
3. Дозировка физической нагрузки при подборе игр и упражнений, количества их повторений.

#### **Программа обучения детей игре в хоккей**

№ п/п	Атлетическая подготовка (Общефизическая и специальная физическая подготовка)
1.	«Метелица»
2.	«Хлопушки»
3.	«Попрыгунчики»
4.	«Снайперы»

5.	«Ловишки»
6.	ОРУ с клюшкой «Затейники»
7.	«Кто дальше»
8.	«Фигуры»
9.	«С льдины на льдину»
10.	«Чья клюшка быстрее»
11.	«Гонка шайб»
12.	«Чья шайба дальше»
13.	«Точный пас»
14.	«Забей в ворота»
15.	«Зайцы и волк»
16.	«Пройди — не задень»
17.	«Следопыты»
18.	«Где красная клюшка»
19.	«Канатоходцы»

## Городки (март-апрель)

### Задачи обучения

*Дети 3-5 лет.*

1. Познакомить с русской народной игрой «Городки», инвентарём для игры (бита, городок), элементами площадки для игры («город», «кон»), несколькими фигурами («забор», «ворота», «бочка»).
2. Отрабатывать элементарные действия с битой (брать, передавать, бросать), разучить способы её метания (прямой рукой сбоку и от плеча).
3. Учить строить простейшие фигуры.
4. Развивать силу, глазомер.
5. Формировать осторожность, внимательность, побуждать к взаимодействию в игровых ситуациях.

### Диагностика физической подготовленности к игре в городки

1. Дальность броска биты (правой и левой рукой), измеряется расстояние.
2. Количество точных попаданий в «город» из трёх бросков (расстояние — 2м).

*Дифференцированный подход к обучению игре в городки осуществляется путем:*

1. Учёт возрастных возможностей (программа для второй младшей и средней групп, программа для старшей и подготовительной групп).
2. Учёт гендерных особенностей: пластмассовые биты для девочек, деревянные — для мальчиков; в зависимости от возраста и роста длина городка может быть 10, 12, 14 см; биты — 40, 45, 50 см (вес — 400, 430, 450 г); сечение городков и бит — 3, 4, 5 см.
3. Индивидуальный подбор заданий для развития тех или иных качеств на основе оценки уровня физической подготовленности.

### Программа обучения детей игре в городки

№ п/п	Атлетическая подготовка (Общефизическая и специальная физическая подготовка)
1.	«Найди свой домик»
2.	ОРУ с городком

3.	«Дорожка» (выложенная из городков)
4.	«Метни стрелу»
5.	«Попади в брусок»
6.	«Попади в песочницу»
7.	«У кого городок»
8.	«Носильщики»
9.	«Змеечка»
10.	«Цепочка»
11.	ОРУ с битой
12.	«Составь фигуру»
13.	«Кто дальше»
14.	«Поиграем»

## **Баскетбол (май)**

### **Задачи обучения**

*Дети 3-5 лет.*

1. Формировать многообразие действий с мячом (катание, бросание, ловля, перебрасывание, забрасывание из разных исходных положений — сидя, стоя на коленях, стоя).
2. Воспитывать интерес к играм с мячом, желание играть вдвоём, втроём.
3. Развивать согласованность движений, глазомер.

В процессе освоения действий с мячом развивать основные двигательные навыки — ходьбу, бег, прыжки, лазание.

### **Диагностика физической подготовленности к игре в баскетбол**

1. Броски мяча в вертикальную цель с расстояния 2 м (глазомер, сила).
2. Ударять мяч об пол двумя руками и ловить его после отскока (техника, ловкость, глазомер).

*Дифференцированный подход к обучению игре в баскетбол осуществляется путем:*

1. Использование на разных этапах обучения мячей разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, баскетбольные, мини).
2. Увеличение расстояния при работе с мячом в парах (от 1 до 2 м).
3. Постепенное увеличение нагрузки (повторение действий с мячом от 4 до 10 раз).
4. Постепенное увеличение высоты размещения корзины (от 1,5 до 2 м).
5. Уменьшение или увеличение длительности таймов (от 5 до 10 мин).

### **Программа обучения детей игре в баскетбол**

<b>№ п/п</b>	<b>Атлетическая подготовка (Общефизическая и специальная физическая подготовка)</b>
1.	«Найди свой домик»
2.	«Наши ножки ловко прыгают по дорожке»
3.	«Обезьянки»

4.	«Не отдам!»
5.	«Птички в гнёздышках»
6.	«Играй, играй, мяч не теряй»
7.	«Наши ножки ловко бегают по дорожке»
8.	«Поздоровались»
9.	«Большие — маленькие»
10.	«Носильщики»
11.	«Подними мяч»
12.	«Быстрее к своему мячу»
13.	«Пролезь быстрее»
14.	«Кого назвали, тот ловит»
15.	«У кого меньше мячей»
16.	«Треугольник»
17.	«Бросай, не зевай»
18.	«Лови, не зевай»
19.	«Мяч в обруч»
20.	«Попади в корзину»
21.	«Чьё звено быстрее»
22.	«Прыг-скок»
23.	«Стой»
24.	«Прыг-скок, побежал дружок»

