

Педагогическим советом МБДОУ  
детского сада «Алёнка»

Протокол № 1 от 30.08.2016 г.



«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ

детский сад «Золотой петушок»

/Блошенко А. М.

Приказ № 51 от 31.08.2016 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## *СТАРШАЯ ГРУППА* на 2016-2017 учебный год.

Программа разработана  
инструктором по физической культуре:  
Вовк М.А.

1. **Общая пояснительная записка**.....
2. **Возрастные особенности физического развития детей 6-го года жизни**.....
3. **Пояснительная записка по направлению «Физическое развитие»**.....
  - 3.1 Образовательная область «Здоровье» (содержание работы с детьми 6-го года жизни).....
  - 3.2 Образовательная область «Физическая культура» ( содержание работы с детьми 6-го года жизни).....
4. **Планируемые результаты освоения программы**.....
5. **Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы**.....
6. **Список литературы**.....

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для детей 5-6 лет разработана на основе образовательной программы детского сада «Алёнка» - филиала МБДОУ детский сад «Золотой петушок», в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее ФГОС ДО) с учетом примерной основной общеобразовательной программы под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой «От рождения до школы» «Мозаика-Синтез», 2014 г. Данная рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по физической культуре с детьми 5-6 лет.

Данная рабочая программа является нормативным управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности воспитателя. Рабочая программа показывает, как с учетом конкретных условий образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста, воспитатель создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Физическая культура – одно из важнейших направлений работы воспитателя, которое обеспечивает своевременное психическое развитие ребенка. Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Основным видом учебной работы являются физкультурные занятия. Именно на физкультурных занятиях дети получают первоначальные знания о правилах выполнения того или иного основного движения, развивают и совершенствуют все разнообразие физических упражнений. Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют непрерывному совершенствованию органов и систем организма человека. В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений (метание, ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание), а также общие развивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и мышц ног, координацию движений, формирование правильной осанки, развитие равновесия. В этом, главным образом, и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья:

- Под влиянием мышечной деятельности происходит гармоничное развитие всех отделов ЦНС. При этом важно, чтобы физические нагрузки были систематическими, разнообразными и не вызывали переутомления.
- Физические упражнения способствуют хорошей работе органов пищеварения, помогая перевариванию и усвоению пищи, активизируют деятельность печени и почек, улучшают деятельность желез внутренней секреции: щитовидной, половых, надпочечников, играющих огромную роль в росте и развитии растущего организма.
- Под влиянием физических нагрузок увеличивается частота сердцебиения, мышца сердца сокращается сильнее, повышается выброс сердцем крови в магистральные сосуды. Постоянная тренировка системы кровообращения ведет к ее функциональному совершенствованию. Кроме того, во время работы в кровоток включается и та кровь, которая в спокойном состоянии не циркулирует по сосудам.

- Физические упражнения вызывают повышенную потребность организма в кислороде, в результате чего увеличивается жизненная емкость легких, улучшается подвижность грудной клетки. Кроме того, полное расправление легких ликвидирует застойные явления в них, скопление слизи и мокроты, т.е. служит профилактикой возможных заболеваний.
- Легкие при систематических занятиях физическими упражнениями увеличиваются в объеме, дыхание становится более редким и глубоким, что имеет большое значение для их вентиляции.
- Кроме того, занятия физическими упражнениями вызывают положительные эмоции, создают хорошее настроение. Поэтому становится понятным, почему человек, познавший «вкус» физических упражнений и спорта, стремится к регулярным занятиям ими.

Таким образом, достаточная двигательная активность — необходимое условие гармонического развития личности.

Для развития физической культуры необходимо создавать предметно развивающую среду, постепенно вовлекая в этот процесс детей, вызывая у них радость, удовольствие от двигательной деятельности. Подбор и размещение физкультурного инвентаря, создание обстановки осуществляется с учетом педагогических, гигиенических и эстетических требований, предъявляемых к ним, а также нормативных правовых актов. Большое значение имеет эстетическое оформление предметно развивающей среды; удачный подбор инвентаря для занятий, удобное и рациональное размещение, доброжелательное отношение педагога к каждому ребенку – это эмоционально – положительная атмосфера занятий. Благодаря этому дети приучаются проявлять находчивость, решительность, смелость, самостоятельность.

Формирование физической культуры необходимо на занятиях, которые имеют специфические дошкольные формы организации. При организации работы по физическому воспитанию используются следующие типы занятий учебной деятельности: сюжетные, предметные, по сказкам, игровые, с элементами акробатики, контрольные, с использованием эстафет.

Раздел физическая культура проводится как занятие 3 раза в неделю и включает 108 занятий. Занятия проводятся в игровой форме. В ходе занятий дети знакомятся с новыми упражнениями, навыками и умениями их выполнять, соблюдения правил игры, усиленную подготовку к занятию, применение полученных навыков в жизни. Каждое занятие в рабочей программе заканчивается подведением итогов, очень важно, чтобы дети видели общий результат занятия, слышали оценку педагогом, активно включались в доступный им разговор, оценку выразительных образов предметов; чтобы каждый ребенок видел свои достижения среди других детей. На всех занятиях необходимо развивать самостоятельность и двигательную активность детей. Занятия с детьми проводятся фронтально, поточно, по подгруппам, в форме круговой тренировки и индивидуально.

На занятиях по физической культуре используются следующие методы и приемы: показ, объяснения, словесные указания, подражательные действия, обыгрывание сказочных образов. Длительность 1 занятия составляет не более 25 минут.

**Целью** курса является формирование у детей умений и навыков в физической культуре, развитие физических качеств, физическая подготовленность.

#### **Задачи:**

1. *Оздоровительные:* охрана жизни и укрепление здоровья, улучшения физического развития и закаливание организма ребенка.
2. *Образовательные:* формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение доступных специальных знаний.

3. *Воспитательные*: воспитание привычки к соблюдению режима дня и ежедневным занятиям физическими упражнениями, учить умению самостоятельно заниматься в детском саду и дома, воспитание жизнерадостной, жизнестойкой, целеустремленной, волевой, творческой личности.

Программа предполагает проведение трех занятий в неделю инструктором физической культуры. Продолжительность занятий 25 мин. Общее количество занятий в год – 108. Педагогический анализ знаний, умений и навыков детей (диагностика) проводится 3 раза в год (вводный – в сентябре, на середину года – в январе, итоговый – в мае).

Программа составлена с учетом климатических условий, материально-технической оснащенности детского сада, национальных традиций региона.

## 2. **Возрастные особенности физического развития детей 6-го года жизни.**

### 1. Особенности развития детей 5-6 лет.

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7-10 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчивается к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к 6 годам еще не окончено. Эти особенности необходимо учитывать при проведении всех занятий по физической культуре, во избежание травм, так как даже легкие ушибы в области носа, уха или головы могут иметь серьезные для здоровья последствия.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образовываться грыжа.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника.

Диспропорционально формируется у дошкольников и некоторые суставы.

У детей 5-7 лет незавершенность строения стопы.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых – возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются.

У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно, по сравнению с предыдущим возрастным контингентом, ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируется достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно -сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденности) увеличивается в 4 раза.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводит к заболеваниям органов дыхания.

Жизненная емкость легких у детей 5-6 лет в среднем составляет 1100-1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем – 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно 42 дц<sup>3</sup> воздуха в минуту.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

### **3. Пояснительная записка по направлению «Физическое развитие».**

Образовательная область «Здоровье».

Содержание образовательной области «Здоровье» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

*Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.*

Проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1-3 минуты.

Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование.

*Воспитание культурно-гигиенических навыков.*

Формировать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком.

*Формирование начальных представлений о здоровом образе.*

Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.

Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце), воздух и вода – наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Образовательная область «Физическая культура».

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

### 3.1. Образовательная область «Здоровье» (содержание работы с детьми 6-го года жизни).

Блоки	Содержание
Утренняя гимнастика	В комплекс утренней гимнастики входят 6-8 общеразвивающих упражнений, которые выполняются из разных исходных положений и повторяются 5-8 раз в зависимости от степени сложности.
Физкультминутки	На занятиях с большой умственной нагрузкой, требующих статического положения тела, проводятся физкультминутки (длительность 2-3 минуты) из 3-4 общеразвивающих упражнений.
Самостоятельная двигательная деятельность	Необходимо побуждать детей в самостоятельной деятельности использовать физкультурный инвентарь и другое оборудование, организовывать подвижные игры с элементами соревнования, спортивные игры и спортивные упражнения.
Физкультурные праздники и досуги	1 раз в месяц организуется физкультурный досуг продолжительностью 30-40 минут. В его содержание входят: освоенные на физкультурных занятиях упражнения, которые проводятся в форме соревнований. В программу досуга включаются также подвижные игры, аттракционы, эстафеты. Его структура аналогична физкультурному занятию: физическая нагрузка увеличивается постепенно. 2 раза в год, проводятся физкультурные праздники продолжительностью до 1 часа. В него включены: строевые, общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижные и спортивные игры, игры-эстафеты.
Воспитание культурно-гигиенических навыков	Воспитывать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком, отворачиваться в сторону. Продолжать совершенствовать навыки еды: правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом.

### 3.2 Образовательная область «Физическая культура» (содержание работы с детьми 6-го года жизни).

Блоки	Содержание
-------	------------



<p><b>Физическая культура.</b>  1. Основные движения:  <i>Ходьба</i></p> <p><i>Упражнения в равновесии.</i></p> <p><i>Бег</i></p> <p><i>Ползание, лазание</i></p> <p><i>Прыжки.</i></p> <p><i>Бросание, ловля, метание.</i></p> <p><i>Строевые упражнения.</i></p> <p><i>Ритмическая гимнастика</i></p> <p>2. Общеразвивающие упражнения:  <i>Упражнения для кистей</i></p>	<p>Ходьба на носках (руки за голову), перекатом с пятки на носок. Ходьба в колонне по трое, вдоль стен зала с поворотом.</p> <p>Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Ходьба по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, с приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом).</p> <p>Бег 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 секунд (к концу года 30м за 8,5-7,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом.</p> <p>Переползание через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени. Лазание по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа, пролезание между рейками</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте (30-40 прыжков 2-3 раза), разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед, другая назад), продвигаясь вперед ( на расстояние 3-4 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 через каждый (высота 15-20 см).</p> <p>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. Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1м) с расстояния 3-4 м.</p> <p>Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, в шеренгу. Расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две.</p> <p>Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным произведением.</p> <p>Поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки</p>
---	---

<p><i>рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.</i></p>	<p>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.</p> <p>Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками.</p>
<p><i>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.</i></p>	<p>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 положения руки перед грудью, руки а голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине.</p>
<p><i>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.</i></p>	<p>Переступать на месте, не отрывая носков ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в стороны, вверх).</p>
<p>3. Спортивные упражнения: <i>Катание на санках</i></p> <p><i>Скольжение</i></p>	<p>Катать друг друга, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.</p> <p>Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.</p>
<p><i>Ходьба на лыжах</i></p>	<p>Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке.</p>
<p><i>Катание на велосипеде</i></p>	<p>Самостоятельно кататься на двух колесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо.</p>
<p>4.Подвижные игры.</p>	<p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, доводить их до конца, проявляя инициативу и творчество.</p>
<p>5.Спортивные игры: <i>Городки</i></p>	<p>Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6м).</p>
<p><i>Элементы баскетбола.</i></p>	<p>Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.</p>
<p><i>Бадминтон.</i></p>	<p>Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону.</p>

*Элементы футбола.*

Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов. Закатывать мяч в лунки, в ворота.

*Элементы хоккея.*

Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота.

Содержание образовательного процесса.

Месяц	Неделя	Организованная образовательная деятельность	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность	Совместная деятельность с семьей
1	2	3	4	5	6
Сентябрь.	1 неделя Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. Разучить п/и «Мышеловка».	Прокатывание обручей друг другу. П/и «Автомобили».	Прыжки на двух ногах через канат справа и слева, продвигаясь вперед.	Ознакомить родителей с упражнениями пальчиковой гимнастики. Организовать передвижную папку.
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами; в бросках мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя после отскока о пол. Повторить п/и «Мышеловка».	Равновесие – ходьба, высоко поднимая колени, перешагивая через 6-8 набивных мячей, поставленных на расстоянии 50 см друг от друга. П/и «Лошадки».	Прыжки на двух ногах через шнуры.	
	Занятие 3	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Равновесие – ходьба по бревну боком приставным шагом. П/и «Совушка».	Прокатывание обручей друг другу.	
	2 неделя Занятие 4	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх. Разучить п/и «Фигуры».	П/и «Птички и кошка».	Игровые упражнения. Равновесие: ходьба и бег – «Кто скорее по дорожке» (бег между кубиками, расстояние	Подготовить к соревнованию по метанию. Уточнить способы выполнения броска.

	<p>Занятие 5</p> <p>Занятие 6</p> <p>3 неделя Занятие 7</p> <p>Занятие 8</p>	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; Развивать координацию движений в прыжках в высоту с места, ловкость в бросках мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши; упражнять в ползании на четвереньках между предметами. Повторить п/и «Фигуры</p> <p>Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Разучить п/и «Удочка».</p> <p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени; в перебрасывании мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой (способ выполнения – стойка ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы). Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.</p>	<p>П/и «Самолеты»</p> <p>П/и «Школа мяча».</p> <p>П/и «Пробеги тихо».</p> <p>П/и «Котята и щенята».</p>	<p>между ними 15см).</p> <p>Бег «змейкой» между кеглями – «Пробеги и не задень».</p> <p>«Перепрыгни через «канавку» (шнур, косичку»</p> <p>Игровые упражнения. Прыжки – «Достань до предмета» (подпрыгивание – прыжки на месте до колокольчика, ленточки, шарика, мяча).</p> <p>Прыжки на двух ногах до предмета (до кегли, до кубика).</p>	<p>Организовать консультации по обеспечению температурного комфорта: рассмотреть связь слойности и видов одежды с температурой окружающей среды. Подготовить к соревнованиям.</p>
--	--	---	---	---	---

	<p>Занятие 9</p> <p>4 неделя Занятие 10</p> <p>Занятие 11</p>	<p>Повторить бег, продолжительностью до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.</p> <p>Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p> <p>Повторить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; повторить пролезание в обруч боком в группировке; повторить упражнения в равновесии-ходьба, перешагивая через бруски, с мешочком на голове; повторить прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.</p>	<p>Лазанье – «Проползи и не задень», п/и «Ловишки».</p> <p>П/и «Найди свой цвет».</p> <p>Игровые упражнения. «Чей мяч дальше?» (бросание мяча вдаль), «Перебрось через шнур» (двумя руками из-за головы).</p>	<p>Игровые упражнения с мячом «Сбей кеглю», «Подбрось и поймай» (бросание мяча вверх), «Перебрось через сетку».</p> <p>Игровые упражнения. С мячом – «Подбрось и поймай» (бросание мяча вверх).</p> <p>Пролезание и проползание - «Проползи по-медвежьи» (по полу, по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях).</p>	<p>Провести беседу о влиянии выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки) на состояние здоровья детей. Ознакомить с подвижными играми и упражнениями, которые можно использовать в домашних условиях. Пригласить родителей на физкультурный досуг.</p>
--	---	---	---	--	--

Октябрь.	Занятие 12	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.	«Пролезь в обруч» (поочередно и в паре).	Равновесие – «Пройди по дорожке» (ширина дорожки 5 см), «Канатоходец» (с мешочком на голове, приставным шагом, прямо и боком с различным положением рук. Игровые упражнения. Лазанье – «Пролезь в обруч».	Обсудить с родителями уровень физического развития ребенка, его подвижность. Ознакомить с подвижной игрой «Волшебные елочки». Обратить внимание на положение различных частей тела при правильной осанке. Объяснить значимость позы для формирования правильной осанки.
	5 неделя Занятие 13	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках на двух ногах через короткие шнуры и перебрасывании мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ от груди). Разучить п/и «Перелет птиц».	П/и «Мышеловка».	«Проползи и не задень» (ползание между кеглями, набивными мячами на четвереньках).	
	Занятие 14	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом боком перешагивая через набивные мячи; в прыжках на двух ногах через шнуры справа и слева, продвигаясь вперед; и передачи мяча двумя руками от груди. Повторить п/и «Перелет птиц».	П/и «Ловишки».	Прыжки – «На одной ножке по дорожке» (прыжки на правой и левой ноге между шнурами).	
	Занятие 15	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.	Равновесие – «Пройди по мостику» (ходьба между линиями, по доске, по гимнастической скамейке). П/и «Пробеги тихо».	Игровые упражнения. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке прямо и боком – «Не упади в ручей».	Предложить родителям обратить внимание на позу

6 неделя Занятие 16	Разучить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. Разучить п/и «Не оставайся на полу».		П/и «Чей мяч дальше?»	Прыжки: перепрыгивание через бруски – «Подпрыгни не задень».	ребенка в положении стоя, сидя и при ходьбе, особо отметить привычное положение головы. Провести анкетирование по определению привычной позы у ребенка.
Занятие 17	Упражнять в повороте по сигналу во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; развивать координацию движений при перебрасывании мячей друг другу, двумя руками от груди; упражнять в ползании на четвереньках с переползанием через препятствие. Повторить п/и «Не оставайся на полу».		П/и «Найди себе пару».	С мячом – «Прокати и догони мяч».	
Занятие 18	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.		Перебрасывание мяча друг другу через веревку, сетку; прыжки с мячом в руках. П/и «Ловишки».	Игровые упражнения. С мячом: перебрасывание мячей друг другу.	Предложить родителям расспросить детей о правильной позе при сидении за столом, привлечь детей к оценке своей позы во время рисования, рассматривания картинок.
7 неделя Занятие 19	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии - ходьба с перешагиванием через набивные мячи; упражнять в лазанье – подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола.		П/и «Мышеловка».	Броски мяча о стенку и ловля его после отскока от пола.	Подобрать картины, рисунки с изображением позы в положении стоя, сидя и при ходьбе.
Занятие 20	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при		П/и «Мы веселые ребята».	Равновесие: ходьба с перешагиванием	



		метании в горизонтальную цель; упражнять в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; упражнять в ползании на четвереньках между предметами.		через шнуры, кубики, бруски, набивные мячи (с различным положением рук).	
	Занятие 21	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.	Лазанье: подлезание под шнур, дугу, не касаясь руками пола, - «Не задень». П/и «Чей мяч дальше?»	Игровые упражнения. Лазанье: по скамейке на четвереньках.	
	8неделя Занятие 22	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. Разучить п/и «Гуси-лебеди».	П/и «Удочка».	Пролезание в обруч прямо и боком – «Ловкие ребята».	Обратить внимание родителей на способы передвижения детей по наклонной поверхности при подъемах и спусках: положение туловища и головы (особенно при спусках). Предложить побеседовать с детьми о том, как нужно передвигаться, чтобы спуститься с горки, не разгоняясь.
	Занятие 23	Упражнять в ходьбе парами; повторить ползание на четвереньках с преодолением препятствий; упражнять в равновесии и прыжках. Повторить п/и «Гуси-лебеди».	П/и «Кошка и мышки»	Прыжки – «Перепрыгни – не задень», прыжки на двух ногах через шнуры, кубики, набивные мячи.	
	Занятие 24	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».	Равновесие: «Пройди – не упади» (ходьба по скамейке боком и прямо, перешагивая через предметы). П/и «Мы	Игровые упражнения. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках.	

	9 неделя Занятие 25	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах двумя руками снизу; упражнять в прыжках на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Разучить п/и «Пожарные на учении».	веселые ребята».  С мячом – «Брось и поймай» (бросание мяча о землю и ловля его двумя руками). П/и «Гуси-лебеди», п/и «Ловишки».	Обычная ходьба по скамейке с поворотом кругом на середине, на каждый шаг перекладывать мяч из одной руки в другую.	Ознакомить родителей с оценкой развития мелкой моторики руки у детей. Провести консультацию о значимости уровня развития мелкой моторики руки для овладения письмом. Оценивать развитие координации и быстроты движений.
	Занятие 26	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах двумя руками из-за головы; упражнять в прыжках на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Повторить п/и «Пожарные на учении».	Прыжки из обруча в обруч (3-4 обруча) без пауз. П/и «Удочка».	«Точно в руки» (бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками, бросание мяча и ловля его после отскока от пола партнером).	
	Занятие 27	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Прыжки – «Высоко и далеко»: прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, перепрыгивая через шнур справа и слева. П/и «Не оставайся на полу».	Игровые упражнения. Прыжки: на двух ногах, огибая различные предметы (кегли, кубики, мячи и т.д.).	
Ноябрь	10 неделя Занятие 28	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической	П/и «Кто скорее до флажка».	Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед до флажка	Предложить родителям составить типологическую характеристику своего ребенка по предложенным вопросам. Провести консультацию по

	скамейке и ведении мяча между предметами.		(расстояние 3-4 м).	организации игр детей с желудями и шишками для развития мелкой мускулатуры, беседу «Типовые характеристики человека и поведение».
Занятие 29	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой; упражнять в ведении мяча в ходьбе.	П/и «Удочка», «Ловишки».	В ползании: по скамейке на четвереньках; подлезание под шнур.	
Занятие 30	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	С мячом: перебрасывание мяча через сетку; броски мяча в кольцо; броски мяча вдаль. П/и «Не оставайся на полу», «Мяч о стенку».	Игровые упражнения. С мячом: бросание мяча вверх, после отскока от земли ловля его одной рукой и двумя руками.	Провести беседу о значимости пропорционального развития различных групп мышц для формирования правильной осанки.
11 неделя Занятие 31	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; упражнять в пролезании в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода; повторить упражнения с мячом – ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6м).	П/и «Медведи и пчелы».	Бросание мяча о пол (в движении) и ловля его двумя руками.	Ознакомить родителей с тестами по определению уровня развития различных мышечных групп.
Занятие 32	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии – ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени; упражнять в ведении мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6м.	П/и «Ловишки».	Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики, с поворотом на середине.	
Занятие	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через	Игровые упражнения. Лазанье: по гимнастической	Провести беседу о предупреждении у

33  12 неделя Занятие 34  Занятие 35  Занятие 36  13 неделя Занятие 37  Занятие 38	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; в прыжках на правой и левой ноге до предмета; упражнять в лазанье – подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола.  Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии – ходьба между предметами на носках; в прыжках попеременно на правой и левой ноге; упражнять в подлезании под шнур прямо и боком.  Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, бегом и мячом.  Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.  Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; повторить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия с переходом на гимнастическую скамейку, ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи; повторить перебрасывание мяча и прыжки на	набивные мячи. П/и «Найди свою пару».  Равновесие: ходьба между шнурами; по гимнастической скамейке на носках. С различным положением рук. П/и «Ловишки».  Ловля мяча двумя руками. П/и «Найди свой пару».  П/и «Мышеловка», «Эстафеты с мячом» (передача в колоннах, шеренгах через голову, сбоку и т.д.)  Прыжки: перепрыгивание через шнуры (бруски); прыжки на правой и левой ноге. П/и «Медведи и пчелы», «Пятнашки».  С мячом: прокатывание мяча друг другу (различные исходные положения); броски мяча о пол, продвигаясь вперед шагом.	скамейке на четвереньках.  Прыжки: продвигаясь вперед, перепрыгивая через шнур справа налево и слева направо.  С мячом: отбивание мяча о пол в ходьбе, продвигаясь между предметами.  Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.  Ходьба и бег по наклонной доске со свободным балансированием рук.  Ходьба и бег между ледяными постройками; катание друг друга на санках.	детей плоскостопия. Ознакомить родителей с тестами по определению плоскостопия.  Провести беседу «Влияние правильного выполнения бега и прыжков на сохранение здоровья».
---	---	--	--	--

Декабрь	Занятие 39	двух ногах, между набивными мячами.  Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.	П/и «Хитрая лиса», «Гуси-лебеди».  Игровые упражнения: «Сделай фигуру», «Ловишки», п/и «Мороз Красный нос».	Прыжки: на двух ногах, продвигаясь вперед, с огибанием предметов, между предметами, прыжки с высоты.	Провести консультацию для родителей по использованию точечного массажа в домашних условиях.
	14 неделя Занятие 40	Упражнять в ходьбе беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	Лазанье: ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях, на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя. П/и «Мы веселые ребята», «Мышеловка».	С мячом: перебрасывание мячей друг другу; броски мячей вдаль.	
	Занятие 41	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании по прямой, подталкивая мяч головой; в прокатывании набивного мяча.	П/и «Карусель», «Пятнашки».	«Не задень» (ходьба и бег между кеглями, снежками, кубиками).	
	Занятие 42	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.	«Перепрыгни – не задень» (прыжки через снежки, снежные кирпичики), «Метко в цель» (метание снежков), «Кто быстрее до снеговика» (быстрая ходьба или бег с предметом). Катание друг друга на санках. Эстафета с санками.	Броски мяча о стенку и ловля его после отскока о пол.	Привлекать родителей для сооружения снежных построек на спортивной

<p>15 неделя Занятие 43</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.</p>	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с поворотом на середине; с мешочком на голове. С мячом: броски мяча о землю и ловля его двумя руками. П/и «Кто скорее до флажка», «Сделай фигуру».</p>	<p>Ползание по скамейке на животе, на четвереньках.</p>	<p>площадке и участках детского сада. Отметить варианты использования таких построек для физического развития детей.</p>
<p>Занятие 44</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч после хлопка, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p>	<p>Лазанье: лазанье по гимнастической стенке. П/и «Карусель», «Не оставайся на полу».</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке на животе.</p>	
<p>Занятие 45</p>	<p>Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросанием снежков в горизонтальную цель.</p>	<p>Игровые упражнения на участке: «Охотники и зайцы», «Пас друг другу» (игры с шайбой и клюшкой в парах). Ловко проводи (пройти с клюшкой и шайбой между кубиками и кеглями), «Бег парами» (бег с одной стороны площадки на другую); прыжки вокруг елки (снежной бабы) в чередовании с ходьбой.</p>	<p>Прыжки: на правой и левой ноге с огибанием предметов, из обруча в обруч на двух ногах.</p>	
<p>16 неделя Занятие 46</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.</p>	<p>Лазанье: на гимнастическую стенку, лесенку. П/и «Охотники и зайцы», «Перебежки».</p>	<p>Равновесие: ходьба по</p>	<p>Катание друг друга на санках.</p> <p>Прыжки: через</p> <p>Организовать массовое катание на санках и ледянках родителей с детьми: «Кто быстрее доберется до флажка?», скатывание с горки, «Кто больше соберет предметов при скатывании с</p>

Занятие 47	руки, в беге враспынную; в лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом; в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове; в прыжках на двух ногах между кеглями с мешочком, зажатым между колен.	гимнастической скамейке на носках, перешагивая через предметы; с мешочком на голове. П/и «Удочка», «Хитрая лиса».	шнуры, бруски.	горки?», скольжение по ледяным дорожкам, «Веселый хоккей».
Занятие 48	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	Игровые упражнения на участке: «Метко в цель», «Смелые воробушки», «Пробеги – не задень». Игры с клюшкой и шайбой. П/и «Мороз Красный нос».	Прыжки на двух ногах, на правой и левой ноге.	
17 неделя Занятие 49	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу. В забрасывании мяча в кольцо.	Равновесие: ходьба и бег по наклонной доске. П/и «Карусель».	Катание друг друга на санках.	
Занятие 50	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в прыжках на двух ногах между набивными мячами и перебрасывании мячей друг другу в шеренгах.	Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. С мячом: бросание мяча вверх, перебрасывание мячей друг другу; отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед шагом. П/и «Не оставайся на полу», «Сделай фигуру».	Перепрыгивание через шнур.	
Занятие 51	Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.	Игровые упражнения на участке: «Кто дальше бросит» (метание снежков на дальность). Игры с клюшкой и шайбой. П/и «Хитрая лиса».	Прокатывание мяча вокруг предметов.	Попросить родителей

Январь.	18 неделя Занятие 52	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Прыжки: в длину с места. Ползание: по гимнастической скамейке на четвереньках; на животе, подтягиваясь двумя руками; лазанье на наклонную лесенку. П/и «Мышеловка»	«Забей в лунку» (игры с шайбой в парах).	понаблюдать, как бегают и прыгает ребенок, сколько времени он тратит на бег и прыжки. Отметить, любит ли ребенок интенсивные движения. Провести анкетирование.
	Занятие 53	Повторить ходьбу и бег по кругу; повторить прыжки в длину с места; упражнять в переползании через предметы и подлезание под дугу в группировке; упражнять в перебрасывании мячей друг другу, двумя руками снизу.	Прыжки из обруча в обруч. С мячом: броски мяча о стену и ловля его после отскока от пола. П/и «Мы веселые ребята».	Бросание мячей на дальность.	
	Занятие 54	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	Игровые упражнения на участке. «По местам» (эстафета на санках), «Найди свой цвет» (построение в круг, в центре цветной кубик, играют 3-4 команды), «пас друг другу». П/и «Ловишки-перебежки».	Лазанье: по скамейке на четвереньках; ползание под дугу.	
	19 неделя Занятие 55	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	С мячом: перебрасывание мячей друг другу. П/и «Успей выбежать».	Катание друг друга на санках; ходьба на лыжах.	
	Занятие 56	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мячей друг другу и ловля их после отскока; повторить ходьбу с перешагиванием через	Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. Равновесие: ходьба по	Пролезание в обруч прямо и боком	Провести консультацию «Двигательный режим для дошкольника и его значение в укреплении здоровья». Взять интервью у родителей «Определение способов



		набивные мячи с мешочком на голове; упражнять в пролезании в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.	гимнастической скамейке на носках, боком приставным шагом, перешагивая через предметы. П/и «Удочка», «Не оставайся на полу».		организации двигательного режима в домашних условиях».
	Занятие 57	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.	Игровые упражнения на участке: «Кто дальше бросит», «По местам», «Кто быстрее до флажка». П/и «Карусель», «Мышеловка».	Прыжки: через бруски в длину с места.	
	20 неделя Занятие 58	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	Лазанье: на гимнастическую стенку. П/и «Ловишки-перебежки».	«Кто дальше бросит» (метание снежков до обозначенных ориентиров).	Провести консультацию по теме: «Значимость игр с мячами в подготовке детей к школе» (регуляция силы броска в зависимости от расстояния и величины (массы) предмета, изменение напряжения и положение пальцев).
	Занятие 59	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке; упражнения в прыжках через шнуры на двух ногах; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейки стенки.	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, с мешочком на голове. П/и «Мышеловка».		Способствовать использованию детьми мелких предметов (желудей, шишек) для развития большого, среднего, указательного пальцев, участвующих в процессе письма.
	Занятие 60	Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Игровые упражнения на участке: «Точный пас» (игры с клюшкой шайбой). П/и «Карусель», «Бег парами».	Прыжки: через шнуры; на правой и левой ноге, огибая различные предметы.	Подготовить к

<i>февра ль</i>	21 неделя Занятие 61	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках через бруски (6-8 штук, высота бруска 10 см) и забрасывании мяча в корзину с расстояния 2м двумя руками из-за головы.	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; с передачей мяча из одной руки в другую впереди и за спиной. П/и «Гуси-лебеди», «Удочка».	Перебрасывание мячей друг другу.	физкультурному досугу «Папа, мама, я – спортивная семья».	
	Занятие 62	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при беге по гимнастической скамейке; повторить упражнения в прыжках через бруски правым и левым боком и забрасывании мяча в корзину двумя руками от груди.	С мячом: бросание мяча о стену и ловля его после отскока от пола. П/и «Хитрая лиса», «Мышеловка».	Катание на санках. Игры с клюшкой и шайбой.		
	Занятие 63	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.	Игровые упражнения на участке: «Перепрыгни – не задень» (прыжки через снежные кирпичики (высота 10 см) или снежки); «Пройди – не упади» (ходьба по снежному валу).	С мячом: прокатывание мячей между предметами; перебрасывание через шнур.		
	22 неделя Занятие 64	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о пол.	Прыжки: через канат; в длину с места; с высоты. П/и «Не оставайся на полу», «Пятнашки».	Ползание между предметами на четвереньках.		Провести для родителей показательное физкультурное занятие на улице.
	Занятие 65	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную; упражнять в прыжках в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках между набивными мячами и перебрасывании малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол	Проползание: «Проползи-не задень» (под шнур, палку); ползание в прямом направлении. П/и «Сделай фигуру», «Перебежки».	«Кто быстрее» (бег до кубика).		

	Занятие 66	<p>двумя руками в шеренгах на дистанции 2м.</p> <p>Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p>	<p>Игровые упражнения на участке: «По дорожке» (скольжение по ледяной дорожке), «Кто дальше» (бросание снежков на дальность). П/и «Мы веселые ребята», «Ловишки».</p>	<p>Прокатывание мячей между предметами.</p>	
23 неделя	Занятие 67	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.</p>	<p>С мячом: бросание мяча в горизонтальную цель; отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед; перебрасывание мячей друг другу в ходьбе. П/и «С кочки на кочку».</p>	<p>Ходьба и бег по дорожке (ширина 15 см).</p>	<p>Привлечь внимание родителей к разучиванию приемов падения (группировка) для предупреждения детского травматизма.</p>
	Занятие 68	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить метание в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3м; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; упражнять в ходьбе на носках между кеглями и в прыжках на двух ногах через шнуры.</p>	<p>Лазанье: на гимнастическую стенку, ползание на четвереньках. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий для рук. П/и «Сделай фигуру», «Охотники и зайцы».</p>	<p>Ходьба по снежному валу; прыжки через снежные кирпичики.</p>	
	Занятие 69	<p>Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.</p>	<p>Игровые упражнения на участке. Бег вокруг снежной бабы, между постройками: «Сбей кеглю» (метание снежков в цель). П/и «С кочки на</p>	<p>Прыжки: на двух ногах между предметами.</p>	

<i>Март.</i>	24 неделя Занятие 70	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	кочку», «Сделай фигуру», «Охотники и зайцы».		
	Занятие 71	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий. Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом; в ходьбе по гимнастической скамейке, в прыжках с ноги на ногу между предметами и в бросании мяча вверх и ловля его одной рукой.	Лазанье: на гимнастическую стенку, ползание по скамейке на животе. П/и «Гуси – лебеди».	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Организовать конкурс выполнения пальчиковой гимнастики родителями и детьми.
	Занятие 72	Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в беге и прыжках.	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; на носках; перешагивая через предметы.	Скольжение по ледяной дорожке.	
	Занятие 73	Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в беге и прыжках.	Игровые упражнения на участке: «Точно в цель». Катание на санках, эстафеты на санках; игры с клюшкой и шайбой, катание с гор на санках.	Ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	
	25 неделя Занятие 74	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.  Упражнять детей в ходьбе колонной по одному с поворотом в другую сторону по сигналу; повторить ходьбу по канату боком приставным шагом с мешочком на голове; упражнять в прыжках на двух ногах через набивные мячи; упражнять в переброске мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после	П/и «Не оставайся на полу».	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	Ознакомить родителей с упражнениями для развития силы рук у детей. Оформить альбом «Наши руки сильные, ловкие, умелые».
	Занятие 74		Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. П/и «Ловишки».	Прокатывание мяча между предметами.	

		отскока о пол.			
	Занятие 75	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Прыжки в длину с места; прыжки через бруски. С мячом: броски мяча вдаль; перебрасывание мячей друг другу. П/и «Сделай фигуру».	С мячом: броски мяча о стену, перебрасывание друг другу.	
	26 неделя Занятие 76	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	П/и «Караси и щука».	Прыжки в длину с места.	Провести беседу с родителями о соблюдении теплового режима (одежда детей в теплое время года).
	Занятие 77	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; повторить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в вертикальную цель, в ползании на четвереньках по прямой.	П/и «Пастух и стадо».	Ползание по гимнастической скамейке на животе.	
	Занятие 78	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.	Прыжки: с высоты, в высоту с разбега. С мячом: забрасывание мяча в баскетбольной кольцо. П/и «Школа мяча».	Бросание мяча о стену и ловля его после отскока от пола.	
	27 неделя Занятие 79	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	Игровые упражнения: метание в горизонтальную цель. П/и «Медведи и пчелы».	Лазанье: «Проползи – не задень»; подлезание под шнур, пролезание в обруч.	
	Занятие 80	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; в равновесии – ходьба по	Перебрасывание мяча друг другу с дополнительными заданиями (присесть,	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.	

Апрел ь.	Занятие 81	гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше; в прыжках из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге.  Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	хлопнуть в ладоши и т.д.). П/и «Кто быстрее до флажка».  Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, с мешочком на голове. П/и «Удочка».	Подлезание под дугу, палку.	Пригласить родителей на физкультурный досуг. Обратить внимание на поведение детей в экстремальных условиях.  Организовать родителей и детей для подготовки спортивной площадки к летнему оздоровительному сезону.
	28 неделя Занятие 82	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	Лазанье: ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. П/и «Карусель».	Прыжки продвигаясь вперед на правой и левой ноге.	
	Занятие 83	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3м, способом от плеча; в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами; в равновесии – ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой.	Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на пояс. П/и «Горелки».	Отбивание мяча о пол двумя руками.	
	Занятие 84	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.	П/и «Пожарные на учении».	Прыжки: из обруча в обруч, продвигаясь вперед.	
	29 неделя Занятие 85	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	П/и «Совушка».	Ходьба на носках, ходьба с перешагиванием через предметы.	
Занятие 86	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.	С мячом: броски мяча вдаль; броски мяча о землю на месте и		

		и за спиной; упражнять в прыжках на двух ногах с перепрыгиванием через предмет; упражнять в бросках малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	П/и «Мышеловка».	продвигаясь вперед шагом и ловля его одной и двумя руками.	
	Занятие 87	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	Прыжки через шнуры (канат) прямо и сбоку. П/и «Удочка».	Ходьба и бег. Перешагивая и перепрыгивая через шнуры. Бруски.	
	30 неделя Занятие 88	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке прямо и боком приставным шагом. П/и «Удочка», «Не оставайся на полу».	Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой.	Подготовить к физкультурному досугу с использованием игр-аттракционов.
	Занятие 89	Повторить ходьбу и бег между предметами; повторить прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в обруч.	Прыжки в длину с места. П/и «Хитрая лиса».	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками и с хлопком.	
	Занятие 90	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	С мячом: перебрасывание мячей друг другу. П/и «Мы веселые ребята».	Перепрыгивание через шнуры.	
	31 неделя Занятие 91	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Прыжки в длину с места, с разбега. П/и «Караси и щука».	Перебрасывание мяча друг другу.	Провести беседу о развитии у детей таких физических качеств, как быстрота и ловкость.

	Занятие 92	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание мешочков в вертикальную цель; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («помедвежь»).	Ведение мяча в ходьбе, перебрасывание мяча через сетку. П/и «Пятнашки»	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.	
	Занятие 93	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.	Лазанье: на гимнастическую стенку; под шнур, дугу. П/и «Кошка и мышки».	Прыжки: на двух ногах, продвигаясь вперед.	
	32 неделя Занятие 94	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	П/и «Хитрая лиса»	Прыжки из обруча в обруч.	Провести беседу о развитии у детей таких физических качеств, как выносливость и сила.
	Занятие 95	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом; упражнять в прыжках – перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед; упражнять в равновесии – ходьба на носках между набивными мячами.	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; с передачей мяча перед собой и за спиной. П/и «Удочка».	Перебрасывание мячей друг другу.	
	Занятие 96	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.	Лазанье: ползание по наклонной доске на четвереньках. П/и «Совушка».	Лазанье под шнур, дугу.	
<i>Май</i>	33 неделя Занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на	Прыжки в длину с места; в длину с разбега. П/и «Удочка».	Равновесие: ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см).	



<p>97</p> <p>Занятие 98</p> <p>Занятие 99</p> <p>34 неделя</p> <p>Занятие 100</p> <p>Занятие 101</p> <p>Занятие 102</p>	<p>повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; повторить упражнения в прыжках попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.</p> <p>Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; повторить прыжки в длину с разбега; упражнять в забрасывании мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; упражнять в лазанье под дугу.</p> <p>Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.</p>	<p>Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. П/и «Мышеловка».</p> <p>Лазанье: влезание на гимнастическую стенку. П/и «Пожарные на учении».</p> <p>П/и «Карусель».</p> <p>Лазанье: подлезание под шнур, палку прямо и боком. П/и «Караси и щука».</p> <p>Прыжки в длину с места, разбега. П/и «Сделай фигуру».</p>	<p>Прыжки через шнуры, бруски.</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге попеременно.</p> <p>С мячом: переброска мячей друг другу с дополнительными движениями (с хлопком в ладоши, приседанием, поворотом кругом и т.д.).</p> <p>Броски мяча на месте и в движении.</p> <p>С мячом: метание мяча вдале.</p>	<p>качеств, как гибкость и равновесие.</p> <p>Провести беседу о развитии у детей координации движений.</p>
---	--	--	---	--

<p>35 неделя</p> <p>Занятие 103</p> <p>Занятие 104</p> <p>Занятие 105</p> <p>36 неделя</p> <p>Занятие 106</p> <p>Занятие 107</p> <p>Занятие</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивая ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивая ловкость и глазомер в бросках мяча о пол и ловля его двумя руками.</p> <p>Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.</p> <p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.</p> <p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; повторить прыжки на правой и левой ноге попеременно; упражнять в ходьбе с перешагиванием через бруски (высота бруска 10см).</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа</p>	<p>Ходьба по шнуру; ходьба с перешагиванием через набивные мячи П/и «Пятнашки».</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; переползание по скамейке на четвереньках. П/и «Пожарные на учении».</p> <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. П/и «Мышеловка».</p> <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; на носках; с передачей мяча из одной руки в другую. П/и «Мышеловка».</p> <p>Прыжки в длину с места. П/и «Не оставайся на полу».</p> <p>Метание мяча на дальность. П/и «Хитрая</p>	<p>Перевброска мяча друг другу.</p> <p>Пролезание в обруч прямо и боком.</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.</p> <p>Прыжки на двух ногах, огибая предметы.</p> <p>Бросание мяча о стенку; перебрасывание мячей друг другу.</p>	<p>Провести консультацию «Использование солнечных и воздушных ванн для укрепления здоровья».</p> <p>Провести консультацию «Босиком за здоровьем» о пользе воздействия на стопу различных грунтов, температуры и шероховатостей, а также родительское собрание по итогам года.</p>
---	--	---	--	---

	108	движения; игровых упражнениях с мячом.	лиса».		
--	-----	--	--------	--	--

#### 4. Планируемые результаты освоения программы.

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначено место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80см), с разбега (не менее 100см); в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6м), владеть школой мяча.
- Выполнять упражнение на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
- Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние 2 км; ухаживать за лыжами.
- на самокате.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Продолжать развивать творчество в двигательной активности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

## 5. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

### *Педагогическая диагностика.*

Уровень физической подготовленности дошкольников определяется методикой Г. Лескова, Н. Ноткина.

3 балла – высокий уровень навыка. Правильно выполняются все основные элементы движения;

2 балла – средний уровень, справляются с большинством элементов техники, допуская незначительные ошибки;

1 балл – низкий уровень, при выполнении упражнения допускаются значительные ошибки.

#### Показатели бега на скорость (10м., 30м.)

*Старший возраст:*

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо. 2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед - внутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги. 4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах. 5.

Прямолинейность, ритмичность бега.

*Предварительная работа.*

Инструктор знакомит детей с командами («На старт», «Внимание», «Марш»), правилами выполнения задания: начинать бег строго по сигналу, возвращаются к линии старта только по краю беговой дорожки. Даются две попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат.

#### Челночный бег (3X10м)сек.

*Методика обследования:*

*Старший возраст:*

Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления шаги становятся более частыми и короткими, колени согнуты, чтобы сохранить равновесие. Движений рук естественные, помогающие движению по прямой и на повороте. Даются 2 попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат.

#### Показатели прыжков.

*Прыжки в длину с места.*

*Методика обследования.*

*Старший возраст.*

1. И.п.: ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; руки свободно отодвинуты назад. 2. *Толчок:* двумя ногами одновременно (вперед-вверх); выпрямление ног; резкий мах руками вперед -вверх. 3. *Полет:* туловище согнуто, голова веред; вынос полусогнутых ног вперед; движение рук вперед-вверх. 4. *Приземление:* одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом пятки на всю ступню; колени полусогнуты, туловище слегка наклонено, руки движутся свободно вперед- в стороны; сохранение равновесия при приземлении.

#### Показатели метания.

*Метание мешочка в даль (150-200г) правой и левой рукой (см)*

*Методика обследования:*

*Старший возраст.*

1. Исходное положение: стоя лицом к направлению броска, ноги на ширине плеч, левая впереди, правая на носок; правая рука с предметом на уровне груди, локоть вниз. 2. Замах: поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левую на носок; одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз –назад –в сторону, перенос веса на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута. 3. *Бросок*: продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль – вверх; сохранять заданное направление предмета. 4. Заключительная часть: шаг вперед, сохранения равновесия.

*Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы, стоя (см).*

*Методика обследования.*

1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки подняты вверх и согнуты так, чтобы предмет находился за головой; 2. податься всем туловищем вперед; 3. туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях; 4. туловище и ноги выпрямляются, подняться на носки, руки выпрямить вперед – вверх и сделать бросок.

#### Гибкость.

*Методика обследования.*

1. И.п.: стоя на гимнастической скамейке, ноги, на ширине ступни, руки опущены вниз.
2. Наклон вперед -вниз, опустить руки ниже уровня скамейки, ноги не сгибать, зафиксировать результат.

*Старший возраст.*

1. Хорошая осанка. 2. Свободное движение рук от плеча со сгибанием в локтях. 3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный. 4. Выраженный перекал с пятки на носок, небольшой разворот стоп. 5. Активное сгибание и разгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая). 6. Умение соблюдать различные направления, менять их.

#### Показатели лазанья по гимнастической стенке.

(высота – 3 метра)

*Методика обследования.*

*Старший возраст.*

1. Знает одноименный и разноименный способ. 2. Координация движений соответствует выбранному способу. 3. Одновременность постановки руки и ноги на рейку. 4. Ритмичность движений. 5. Умеет перелезть с одного пролета на другой по диагонали. 6. Уверенно поднимается до самого верха. 7. Не пропускает реек, отсутствует страх высоты.

## **6. Список литературы:**

1. Пензулаева Л.И., «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-6 лет». – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
2. Перспективное планирование по программе «От рождения до школы», Мозаика-синтез 2014 г, под.ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой
3. Программа дошкольного образования «От рождения до школы» Мозаика-синтез 2014 г, под.ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой
4. Программа «Старт» пособие для педагогов дошкольных учреждений. Москва, 2004г, под.ред. Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина.
5. Степаненкова Э.Я., «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка», Москва, 2001 г.  
«Физкультурные занятия в детском саду» Москва, 2009г. Л.И. Пензулаева.
6. Фролов, В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. - М., 1983.