

Принято на заседании
Педагогического Совета
протокол от 31.08.2023 № 1

Утверждено приказом
заведующего МДОУ ДС КВ №3 «Ласточка»
от 31.08.2023 №229-О

Саяхова	Саяхова Лина
Лина	Ивановна
Ивановна	2023.09.15
	13:58:07 +05'00'

**Рабочая программа
образовательной деятельности
(образовательная область «Физическая культура»)
для детей дошкольного возраста от 4 до 7 лет на 2023-2024 учебный год**

Инструктор по физической культуре
Коноплич Оксана Николаевна

Содержание рабочей программы

I. Целевой раздел Программы

1.1. Пояснительная записка.....	3-6
1.2. Интеграция образовательных областей.....	6-7
1.3. Планируемые результаты освоения Программы.....	7-8

II. Содержательный раздел Программы

2.1. Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие».....	9-14
2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы.....	14-16

III. Организационный раздел Программы

3.1. Система физкультурно – оздоровительной работы.....	17
3.2. Программно - методическое обеспечение.....	18

Приложение №1 Комплексно – тематическое планирование для детей от 4 до 7 лет.

Приложение №2. Инструментарий к мониторингу физических способностей детей.

Приложение №3. Физкультурное оборудование и инвентарь

Приложение №4. Список используемой литературы

I. Целевой раздел Программы

1.1. Пояснительная записка

Правильное физическое воспитание детей - одна из ведущих задач дошкольных учреждений. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека.

Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, память. Эта общая слабость вызывает и самые различные расстройства в деятельности организма, не только ведет к понижению способности, но и расшатывает волю ребенка. Недаром выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность в знаниях, вера в свои силы. Поэтому крайне важно организовывать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоническое развитие личности.

Важнейшей задачей, определяющей особую значимость физического воспитания как основы всестороннего развития, является формирование здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями любящего спортивные и физические упражнения способного к обучению в школе и к активной последующей творческой деятельности.

За время пребывания в детском саду дети проходят большой путь в развитии движений. Именно в дошкольном возрасте формируются двигательные навыки, закладываются основы для их дальнейшего совершенствования, прививается интерес и любовь к физкультуре.

Рабочая программа по реализации образовательной области «Физическое развитие» (физическое развитие дошкольников) разработана по технологии М.Д.Маханевой «Воспитание здорового ребенка» с учетом основной программы дошкольного образования «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой., Т.С Комаровой., Гербовой В.В. и ФГОС ДО

Так же в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273 – ФЗ
- Приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2013г. № 1014 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»
- СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
- Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении Федерального Государственного Образовательного Стандарта Дошкольного Образования» (ФГОС ДО).
- Устав ДОУ.
- Образовательная программа ДОУ

Цель: - формирование у дошкольников потребности в бережном отношении к своему здоровью, совершенствование функций формирующегося организма, своевременное формирование у них двигательных умений и навыков, целостном развитии физических качеств.

Задачи:

• **организационные**

- создавать условия для реализации потребностей в двигательной активности;
- функционально совершенствовать и повышать работоспособность организма ребенка;
- обеспечивать физическое и психическое благополучие.

• **оздоровительные**

- охранять и укреплять здоровье детей;
- развивать функциональные и адаптационные возможности детей и улучшать их работоспособность;
- повышать тренированность организма, его устойчивость к воздействию различных неблагоприятных факторов;
- удовлетворять потребность детей в движении

• **обучающие**

- прививать навыки правильной осанки, гигиены;
- формировать представления о своем теле, необходимости сохранения своего здоровья;
- формировать жизненно необходимые виды двигательных действий: ходьбы, бега, прыжков, ползания и лазания, бросания, ловли и метания; ходьбы на лыжах, езды на велосипеде; движений рук ног, туловища, головы; построений и перестроений;
- увеличивать запасы двигательных навыков за счет разучивания спортивных упражнений и игр с элементами спорта;
- целенаправленно развивать физические качества (скоростные, скоростно-силовые, силу, гибкость, ловкость и выносливость);
- расширять представления и знания о разных видах физических упражнений спортивного характера

• **развивающие**

- развивать физические качества: ловкость, координацию, выносливость, скоростно-силовые качества, чувство равновесия

• **воспитывающие**

- воспитывать интерес и любовь к занятиям спортом;
- воспитывать нравственно-волевые черты личности, активность, самостоятельность;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- содействовать развитию положительных эмоций, умению общаться со своими сверстниками, взаимопониманию и сопереживанию.

Принципы и подходы в реализации образовательного процесса

Содержание общеобразовательной программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

Рабочая программа велась в соответствии со следующими принципами:

- принцип гуманизации;
- принцип дифференциации и индивидуализации;
- принцип непрерывности и системности образования;
- принцип развивающего образования;
- принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей;
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возможностями и особенностями воспитанников;
- принцип комплексно – тематического построения образовательного пространства.

Подходы к формированию программы

Программа основывается на следующих научно обоснованных подходах: **системном, личностном, деятельностном.**

Системный подход позволяет рассматривать Программу как систему, в которой все элементы взаимосвязаны. Один из главных признаков этой системы - ее открытость.

Личностный подход в широком значении предполагает отношение к каждому ребенку как к самостоятельной ценности, принятие его таким, каков он есть.

Центральной категорией **деятельностного подхода** является категория деятельности, предполагающая активное взаимодействие ребенка с окружающей его действительностью, направленное на ее познание и преобразование в целях удовлетворения потребностей.

Характеристики возрастных особенностей физического развития детей от 4 до 5 лет

У детей 4-5 лет продолжают развиваться и совершенствоваться двигательные умения и навыки, дети учатся творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закрепляют умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учатся бегать легко и ритмично, энергично отталкиваясь носком. Дети учатся ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учатся энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. Учатся прыжкам через короткую скакалку. У детей закрепляется умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук. В этом возрасте дети учатся кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. У детей развиваются психофизические качества: быстрота, гибкость, выносливость, ловкость. Учатся выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознано относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивается у детей организованность, самостоятельность, инициативность, творчество.

Характеристики возрастных особенностей физического развития детей от 5 до 6 лет

У детей 5-6 лет совершенствуются двигательные умения и навыки. Развивается культура движений и телесная рефлексия. Развиваются психофизические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость. Формируется умение осознанно и творчески выполнять движения. У детей закрепляется умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Они учатся бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учатся лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учатся прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. Всесторонне развивается личность ребенка, формируются физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

Характеристики возрастных особенностей физического развития детей от 6 до 7 лет

У детей 6-7 лет формируется потребность в ежедневной двигательной деятельности. Совершенствуется техника основных видов движений, появляется естественность, легкость, точность, выразительность их выполнения. Закрепляется умение соблюдать заданный темп при ходьбе и беге. Дети учатся сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Учатся перелазать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учатся перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе. Также у детей развиваются психофизические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость. Дети продолжают упражняться в статистическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений и ориентировку в пространстве. Закрепляют навыки спортивных упражнений. Учатся самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвуют в уходе за ними. Продолжают учиться самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

1.2. Интеграция образовательных областей

Образовательная работа ориентирована на интеграцию образовательных областей:

«Социально-коммуникативное развитие»	Решается через взаимодействие и помощь друг другу во время эстафет, умение действовать в коллективе и оценивании результатов игр и соревнований, где формируются первичные представления о себе, собственных возможностях. В процессе двигательной активности происходит приобщение к ценностям физической культуры; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной деятельности. Формирование представлений о физической культуре и спорте, основ безопасности собственной жизнедеятельности в различных видах физической активности.
«Познавательное развитие»	Решается посредством формирования навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем, активизации мышления детей, усвоение нового материала, закрепление знаний об окружающем мире через подвижные игры и упражнения.

<p>«Речевое развитие»</p>	<p>Речь детей активизируется через, игры и упражнения с текстом, речитативы. В процессе двигательной деятельности, создается эмоциональный настрой на развитие интереса и желания заниматься спортом, формируется правильное дыхание, развивается фонематический слух.</p>
<p>«Художественно-эстетическое развитие»</p>	<p>С целью развития воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме используются художественные произведения, музыкально-ритмическая деятельность. Музыка создает положительный эмоциональный фон для ОД, утренней гимнастики, помогает детям запомнить движения, выразительно передать их характер. В качестве музыкального оформления используются фонограммы музыкальных сказок, музыка из мультфильмов.</p>

1.3. Планируемые результаты освоения Программы

К концу года дети 3-4 лет могут:

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений, выполнять задания в движении.
- Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
- Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.
- Ловить мяч кистями рук с расстояния 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю(пол)не менее пяти раз подряд.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу.
- Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5м).
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку.
- Кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево.
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
- Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.
- Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

К концу года дети 5-6 лет могут:

- 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 обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), 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 33-34 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м), владеть школой мяча.
- Выполнять упражнения 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, помнить их оздоровительное значение.
- Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами.
- Кататься на самокате.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать вместе с воспитателем игры на заданные сюжеты.
- Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

К концу года дети 6-7 лет могут:

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места (не менее 100 см), с разбега (не менее 180см); в высоту с разбега (не менее 50 см); прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый- второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Сохранять правильную осанку.
- Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние около 3 км; подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.
- Активно участвовать в играх с элементами спорта: городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис.
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

II. Содержательный раздел Программы

2.1. Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие»

Программа построена по возрастному принципу. Для каждой возрастной группы дается перечень гимнастических упражнений:

- строевые упражнения
- общеразвивающие упражнения
- основные виды движения
- спортивные упражнения
- подвижные игры разного характера(сюжетные, бессюжетные и др.)
- спортивные игры (бадминтон, городки, бадминтон) и элементы спортивных игр (баскетбол, волейбол, хоккей, футбол и др.)
- танцевальные упражнения

Упражнения от одной возрастной группы к другой усложняются, а количественные показатели постепенно увеличиваются.

блок	для детей дошкольного возраста от 4 до 5 лет	для детей дошкольного возраста от 5 до 6 лет	для детей дошкольного возраста от 6 до 7 лет
	Содержание деятельности	Содержание деятельности	Содержание деятельности
ходьба	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). • Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). • Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. • Ходьба с выполнением заданий(присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, изменением направления, темпа, сменой направляющего. • Ориентировка в пространстве и 	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием • м колена, перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. • Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. • Ходьба <ul style="list-style-type: none"> - с задержкой на носке «петушиный шаг»; - с закрытыми глазами; - ходьба спиной вперед; - приставной шаг с приседанием; - ходьба с притопами и прихлопами; - перешагивая через предметы (высотой 	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, перекатом с пятки на носок, приставным шагом вперед и назад, широким и мелким шагом, гимнастическим шагом; ходьба в полуприседе. • Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. • Ходьба в разных направлениях: <ul style="list-style-type: none"> - по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. • Ходьба в сочетании с другими видами движений: <ul style="list-style-type: none"> - ходьба в глубоком приседе; - ходьба выпадами;

	<p>координация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами; - чередование с прыжками на месте и с продвижением вперед; с преодолением препятствий; - с остановкой на зрительный и звуковой сигнал; - спиной вперед; - ходьба по пересеченной местности; - стопотерапия. 	<p>20-25см);</p> <ul style="list-style-type: none"> - приставной шаг с приседанием; - ходьба в глубоком приседе; - ходьба согнувшись обхватив голень; выпадами; - ходьба скрестным и пружинящим шагом; - широким и мелким шагом. 	<ul style="list-style-type: none"> - ходьба спиной вперед; с закрытыми глазами; - ходьба с преодолением препятствий; - ходьба с притопами и прихлопами; - приставной шаг с приседанием; - ходьба скрестным и пружинящим шагом; - ходьба с поворотом кругом махом правой ноги.
<p>упражнения в равновесии</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> - между линиями (расстояние 10-15см); - по линии, по веревке (диаметр 1,5-3см); - по извилистой дорожке с перешагиванием через предметы; - по доске; - по доске сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске; - по гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); - по ребристой доске; - ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35см). - ходьба по наклонной доске с поворотом вокруг себя на середине подъема; • Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разным положением рук. • Кружение в обе стороны (руки на поясе). 	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> - веревке (диаметр 1,5-3см), - по наклонной доске прямо и боком, на носках. - по узкой рейке гимнастической скамейки, • Ходьба гимнастической скамейке (буму): <ul style="list-style-type: none"> - с перешагиванием через набивные мячи; - приседанием на середине; - приседая на каждый шаг (пронося ногу справа, слева от буму); - раскладыванием и собиранием предметов; - прокатыванием перед собой мяча двумя руками; - боком (приставным шагом) вправо, влево; - с мешочком на голове. - бросая мяч то справа, то слева о землю и ловля его двумя руками; - прыжки на двух ногах. - легкий бег по гимнастической скамье и по буму. • Кружение парами, держась за руки. • Работа на гимнастических кольцах. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> - по гимнастической скамейке боком приставным шагом; - с набивным мешочком на спине; - приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; - поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; - с остановкой посередине и перешагивая предметы; - с приседанием и поворотом кругом; - с перепрыгиванием через ленточку. • Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> - по узкой рейке гимнастической скамейки; • - по веревке (диаметр 1,5-2см) прямо и боком. Ходьба по гимнастической скамье (буму): <ul style="list-style-type: none"> - боком приставным шагом; - перешагивая предмет; - приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку буму; - навстречу друг другу, на середине разойтись уступая дорогу; - на середине выполнить «Ласточку».

			<ul style="list-style-type: none"> • Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). • Работа на гимнастических кольцах.
бег	<ul style="list-style-type: none"> • Бег: <ul style="list-style-type: none"> - обычный; - бег на носках; - с высоким подниманием колен; - мелким и широким шагом. - в колонне по одному, по двое; - в разных направлениях; - по кругу; - прямой галоп по кругу. - змейкой (между предметами); - врассыпную; - с изменением темпа; - со сменой ведущего; - «цепочкой»; - в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и с продвижением вперед; - с преодолением препятствий; - в парах; - на месте с переходом в движение и наоборот. • Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 мин. • Бег на расстояние 40-60м со средней скоростью. • Челночный бег 3x10. • Бег на скорость. 	<ul style="list-style-type: none"> • Бег: <ul style="list-style-type: none"> - обычный; - бег на носках; - с высоким подниманием колен; - мелким и широким шагом. - в колонне по одному, по двое; - змейкой; - врассыпную; - с препятствиями. - с захлестыванием голени назад; - выбрасывая прямые ноги вперед; - пронося прямую ногу через сторону; - со сменой ведущего; - со сменой направления; - бег спиной вперед; - бег подскоком по кругу; - семенящим шагом; - по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. - бег с изменением темпа. • Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1,5- 2мин. в медленном темпе. • Бег на расстояние 80-120м со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Челночный бег 3x10. • Бег на скорость. • Кружение парами держась за руки. • Бег по пересеченной местности 	<ul style="list-style-type: none"> • Бег: <ul style="list-style-type: none"> - обычный; - на носках; - с высоким подниманием колен; - мелким и широким шагом; - с захлестыванием голени назад; - выбрасывая прямые ноги вперед. - в колонне по одному, по двое; - из разных исходных положений; - в разных направлениях; - с различными заданиями; - с преодолением препятствий. - со скакалкой, с мячом; - по доске, бревну; - в чередовании с ходьбой, прыжками; - с изменением темпа; - змейкой; - парами, тройками; - спиной вперед. • Непрерывный бег 2-3мин. • Бег на расстояние 80-120м со средней скоростью в чередовании с ходьбой. • Челночный бег 3x10, 5x10. • Бег на скорость. • Бег по пересеченной местности.
ползание и лазание	<ul style="list-style-type: none"> • Ползание: <ul style="list-style-type: none"> - на четвереньках по прямой(расстояние 10м); - между предметами змейкой; 	<ul style="list-style-type: none"> • Ползание: <ul style="list-style-type: none"> - на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; 	<ul style="list-style-type: none"> • Ползание: <ul style="list-style-type: none"> - на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; - на животе и на спине по гимнастической

	<ul style="list-style-type: none"> - по горизонтальной и наклонной доске, скамье; - по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; - на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; -подлезание под веревку, дугу (высота 50см) правым и левым боком вперед. <ul style="list-style-type: none"> • Пролезание: - в обруч; - между рейками лестницы, поставленной на бок на четвереньках и между ножками стула; • Перелезание: - через бревно, гимнастическую скамейку; - через верхнюю планку лесенки стремянки боком и спуск с нее. <ul style="list-style-type: none"> • Лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево). 	<ul style="list-style-type: none"> - ползание на четвереньках (расстояние 3-4м), толкая головой мяч; - по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. - по-пластунски. <ul style="list-style-type: none"> • Пролезание: -в обруч разными способами; - между рейками. <ul style="list-style-type: none"> • Подлезание под дуги, веревки (высота 40-50см). • Лазание по гимнастической стенке: - с изменением темпа; -перелезание с одного пролета на другой; - по веревочной лестнице, канату. <ul style="list-style-type: none"> • Перелезание через несколько предметов подряд. • Передвижение с помощью рук и ног, сидя на бревне. 	<p>скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами;</p> <ul style="list-style-type: none"> - по-пластунски до ориентира, прокатывая перед собой мяч. <ul style="list-style-type: none"> • Пролезание: - в обруч разными способами. <ul style="list-style-type: none"> • Подлезание: - под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50-35см). <ul style="list-style-type: none"> • Лазание по гимнастической стенке: - с изменением темпа, сохранением координации движений; - с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног; - перелезание с пролета на пролет по диагонали; - по веревочной лестнице. <ul style="list-style-type: none"> • Вис на шведской стенке: развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх «Уголок».
<p>прыжки</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки: - на месте на двух ногах (20прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); - продвигаясь вперед; - с поворотом кругом; - ноги вместе, ноги врозь; - на одной ноге - поочередно правая, левая; - через линию, поочередно через 4-5 линий, (расстояние между 40-50см); - через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10см; - с высоты 20-25см; - в длину с места; - с короткой скакалкой; 	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки: - на месте на двух ногах (30-40 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); - ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед - другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3-4м). - на одной ноге на месте и продвигаясь вперед; - в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов – поочередно через каждый (высота 15-20см); - на мягкое покрытие высотой 20см; - с высоты 30см в обозначенное место; - в длину с места; - в длину с разбега; 	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки: - на двух ногах на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза; - в чередовании с ходьбой; - с поворотом кругом; - продвигаясь вперед на 5-6м, с зажатым между ног мешочком с песком; - через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; - на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением, по гимнастическому буму; - вверх из глубокого приседа; - на мягкое покрытие с разбега (высота 40см); - с высоты 40см;

	<ul style="list-style-type: none"> - из глубокого приседа – вверх и в движении; - вверх с места и с разбега с касанием предмета; - с мячом, зажатым между ног. 	<ul style="list-style-type: none"> - в высоту с разбега; - через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся); - впрыгивание на предметы высотой до 20см 	<ul style="list-style-type: none"> - в длину с места; - в длину с разбега; - вверх с места, доставая предмет; - через короткую скакалку разными способами(на двух ногах, с ноги на ногу); - через длинную скакалку по одному, парами; - через большой обруч (как через скакалку); - подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; - прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности. - впрыгивание на предметы высотой до 20см.
бросание, ловля, метание	<ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание: <ul style="list-style-type: none"> - мячей, обручей друг другу по прямой и между предметами. • Бросание мяча: <ul style="list-style-type: none"> - друг другу снизу, из-за головы и ловля его на (расстоянии 1,5м); - вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4раза подряд). • Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). • Перебрасывание мяча: <ul style="list-style-type: none"> - двумя руками из-за головы; - двумя руками из-за головы через шнур - одной рукой через препятствия (с расстояния 2м). • Метание предметов: <ul style="list-style-type: none"> - на дальность; - в горизонтальную цель правой и левой рукой; - в вертикальную цель. 	<ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча: <ul style="list-style-type: none"> - вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); - одной рукой (правой левой не менее 10 раз подряд); - бросание и ловля его с хлопками. • Перебрасывание мяча: <ul style="list-style-type: none"> - из одной руки в другую; - друг другу из разных исходных положений и построений; - через сетку; - различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). • Отбивание мяча о землю на месте, с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6м). • Метание предметов: <ul style="list-style-type: none"> - на дальность; - в горизонтальную и вертикальную цель. • Прокатывание мяча: <ul style="list-style-type: none"> - одной и двумя руками между предметами. • Прокатывание набивных мячей(1кг): 	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча: <ul style="list-style-type: none"> - друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. • Бросание мяча: <ul style="list-style-type: none"> - вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз подряд); - одной рукой (правой левой не менее 10 раз подряд); - бросание и ловля его с хлопками, поворотами; - бросок мяча и ловля его от стены с различными заданиями; - забрасывание мяча в баскетбольную корзину. • Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. • Ведение мяча в разных направлениях. • Метание: <ul style="list-style-type: none"> - на дальность правой и левой рукой; - в цель из разных исходных положений(стоя, стоя на коленях, сидя); - в горизонтальную и вертикальную цель; - в движущуюся цель.

		<ul style="list-style-type: none"> - разными способами; - ногами друг другу из исходного положения сидя (3м). 	<ul style="list-style-type: none"> • Работа с теннисной ракеткой в парах – удар и подача. • Перебрасывание набивных мячей.
Строевые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> • Построение: <ul style="list-style-type: none"> - в колонну по одному; - в шеренгу; - в круг. • Перестроение: <ul style="list-style-type: none"> - в колонну по два, по три; - равнение по ориентирам; - повороты направо, налево, кругом; - размыкание и смыкание; - перестроение из двух колонн в две шеренги. • Нахождение своего места в колонне и в шеренге. • Выполнение команд «Ровняйся!», «Смирно!» 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение: <ul style="list-style-type: none"> - в колонну по одному; - в шеренгу; - в круг; - в звенья за ведущим. • Перестроение: <ul style="list-style-type: none"> - в колонну по двое, по трое, по четыре; - в один, два круга; - в две шеренги; - по диагонали; - «змейкой» без ориентиров; - равнение в затылок, в колонне в шеренге; - размыкание в колонне – на вытянутые руки вперед, в шеренге – на вытянутые руки в стороны. • Повороты: <ul style="list-style-type: none"> - направо, налево, кругом переступанием, прыжком; - в движении на углах. • Расчет на 1-2-3 в шеренге, в колонне на месте и в движении. • Расхождение из колонны по одному в разные стороны. 	<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельное построение: <ul style="list-style-type: none"> - в колонну по одному; - в круг; - в шеренгу. • Перестроение: <ul style="list-style-type: none"> - в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу; - из одного круга в несколько (2-3); - размыкание и смыкание приставным шагом; - размыкание парами в разные стороны. • Равнение в колонне, шеренге, кругу; повороты направо, налево, кругом. • Расчет: <ul style="list-style-type: none"> - на 1-2 и перестроение из одной шеренге в две; - на 1-2-3 в движении; - на 1-2-3 перестроение из одной колонны, шеренги по расчету.

2.2. *Формы, способы, методы и средства реализации Программы*

возрастная группа	формы	методы	средства
детей дошкольного возраста от 4 до 5 лет	<ul style="list-style-type: none"> • Утренняя гимнастика • Ритмопластика • Физкультурные 	Наглядные: <ul style="list-style-type: none"> -наглядные пособия (рисунки, схемы, кинофильмы) 	Гигиенические: <ul style="list-style-type: none"> - режим дня и занятий -режим сна и бодрствования

	<p>занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - групповые -индивидуальные - круговая тренировка • Спортивные досуги, развлечения, праздники • Дни здоровья 	<ul style="list-style-type: none"> - показ физических упражнений - имитации (подражания) - зрительные ориентиры - звуковые ориентиры - помощь при обучении физическим упражнениям <p>Словестные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - названия упражнений -описание - объяснение - пояснения - указания - команды, распоряжения - рассказ - беседа <p>Практические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторение упражнений - проведение упражнений в игровой форме - проведение упражнений в соревновательной форме 	<ul style="list-style-type: none"> - режим питания - гигиена одежды, обуви -гигиена групповых помещений, спортивного зала и площадки -гигиена спортивных снарядов и инвентаря <p>Естественные силы природы (солнце, воздух и вода):</p> <ul style="list-style-type: none"> - закаливание - массаж -физические упражнения -подвижные игры на улице - оздоровительный бег - экскурсии
<p>детей дошкольного возраста от 5 до 6 лет</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Утренняя гимнастика • Ритмопластика • Физкультурные занятия - групповые -индивидуальные - круговая тренировка • Спортивные досуги, развлечения, праздники • Дни здоровья 	<p>Наглядные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -наглядные пособия (рисунки, схемы, кинофильмы) - показ физических упражнений - имитации (подражания) - зрительные ориентиры - звуковые ориентиры - помощь при обучении физическим упражнениям <p>Словестные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - названия упражнений -описание - объяснение - пояснения - указания 	<p>Гигиенические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - режим дня и занятий -режим сна и бодрствования - режим питания - гигиена одежды, обуви -гигиена групповых помещений, спортивного зала и площадки -гигиена спортивных снарядов и инвентаря <p>Естественные силы природы (солнце, воздух и вода):</p> <ul style="list-style-type: none"> - закаливание - массаж -физические упражнения -подвижные и спортивные игры на

		<ul style="list-style-type: none"> - команды, распоряжения - рассказ - беседа <p>Практические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторение упражнений - проведение упражнений в игровой форме - проведение упражнений в соревновательной форме 	<ul style="list-style-type: none"> улице - оздоровительный бег - экскурсии
детей дошкольного возраста от 6 до 7 лет	<ul style="list-style-type: none"> • Утренняя гимнастика • Ритмопластика • Физкультурные занятия <ul style="list-style-type: none"> - групповые -индивидуальные - круговая тренировка • Спортивные досуги, развлечения, праздники • Дни здоровья 	<p>Наглядные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -наглядные пособия (рисунки, схемы, кинофильмы) - показ физических упражнений - имитации (подражания) - зрительные ориентиры - звуковые ориентиры - помощь при обучении физическим упражнениям <p>Словестные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - названия упражнений -описание - объяснение - пояснения - указания - команды, распоряжения - рассказ - беседа <p>Практические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторение упражнений - проведение упражнений в игровой форме - проведение упражнений в соревновательной форме 	<p>Гигиенические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - режим дня и занятий -режим сна и бодрствования - режим питания - гигиена одежды, обуви -гигиена групповых помещений, спортивного зала и площадки -гигиена спортивных снарядов и инвентаря <p>Естественные силы природы (солнце, воздух и вода):</p> <ul style="list-style-type: none"> - закаливание - массаж -физические упражнения -подвижные и спортивные игры на улице - оздоровительный бег - экскурсии

III. Организационный раздел Программы

3.1. Система физкультурно – оздоровительной работы

Физическое развитие детей осуществляется на непосредственно образовательной деятельности (НОД) и в повседневной жизни. НОД проводится 2 раза в неделю в физкультурном зале и 1 раз на улице, продолжительностью в соответствии с возрастом детей. Общее количество занятий в год 72. Обследование уровня развития детей (диагностика) проводится 2 раза в год (в сентябре, итоговый в апреле).

Физкультурное занятие.

Как правило, физкультурное занятие состоит из трех частей.

Водная часть. Строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, прыжки на двух и одной ноге на месте и с продвижением, упражнения и игры на внимание, элементы танцев и плясок.

Цель – организовать детей, собрать и активизировать внимание у детей, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение.

В этой части занятия обеспечивается общая и специальная подготовка организма к выполнению более сложных упражнений, которые планируются в основной части занятия, и к повышенной физической нагрузке.

Основная часть. Основные виды движения (бег, прыжки, метание, лазанье и др.), игры большой подвижности, игры-эстафеты, а также в некоторых случаях элементы танцев, плясок, подводящие упражнения.

Цель - развивать физические качества, формировать двигательные навыки и умения, закреплять и совершенствовать навыки освоенных движений.

Заключительная часть. Ходьба, бег в среднем темпе, элементы танцев, общеразвивающие упражнения для плечевого пояса, подвижные игры спокойного характера.

Цель – снизить физическую нагрузку, привести организм ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, и подвести итоги занятия.

Все части занятия взаимосвязаны; содержание вводной и заключительной в большей мере зависит от задач основной части.

3.2. Программно - методическое обеспечение

Перечень программ и технологий	<ul style="list-style-type: none">• Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.• Маханева М.Д. «Воспитание здорового ребенка»• Программа по ритмической пластике для детей «Ритмическая гимнастика»• Смирнова М.А «Основы здорового образа жизни»;• Алямовская В.Г «Здоровье»• Глазырина Л.Д.и Овсянкин В.А. «Методика физического воспитание детей дошкольного возраста»• В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак. Физическое воспитание дошкольников.
Перечень пособий	<ul style="list-style-type: none">• В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. Физкультурные праздники в детском саду. – М.: Просвещение, 2003.• Л.И. Пензулаева. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Владос, 2002.• Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду.Средняя.М.; Мозаика- Синтез, 2009-2010.• Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая М.; Мозаика- Синтез, 2010.• Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная М.; Мозаика- Синтез, 2010.• Рунова М.А. «Движение день за днем» Линка-пресс, Москва,2007г.,• Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду»М-«Просвещение»1992

• Комплексно – тематическое планирование для детей дошкольного возраста от 4 до 5 лет

СЕНТЯБРЬ

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения(ОРУ)	упражнения на равновесие(УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)	Сопутствующие виды деятельности
I	Прогулка в осенний сад	Построение в колонну по одному (по росту)	Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы	Бег на месте с переходом в движение и наоборот (по сигналу воспитателя)	Комплекс № 1 «Осенние листочки» ОРУ с листочками	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через осенние листочки (О)	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и сменой положения ног (П)	Прокатывание мячей друг другу между предметами(расстояние 40-50см) (З)	_____	«Найди свой домик по цвету листочка» « Угадай, кто кричит?»	«Быстро в домик» равновесие «Поймай комара» прыжки
II	Экскурсия в лес (на поезде)	Построение в колонну по одному по росту, держась за длинный шнур	Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы, держась за длинный канат	Бег с изменением темпа движения: то ускоряя, то замедляя (держась за длинный канат).	Комплекс № 1 «Осенние листочки» ОРУ с листочками	Ходьба по извилистой дорожке перешагивая через 6-7 набивных мячей (П)	20 прыжков со сменой положения ног, в чередовании с ходьбой 2-3 раза подряд (З)	_____	Ползание по прямой на четвереньках (средних, низких), расстояние 10 м (О)	«Подбрось и поймай» « Угадай, кто кричит?»	«Мыши в кладовой» ползание, ползание «Через камушки шагаем» перешагивание
III	«На день рождения куклы Алены»	Равнение по ориентиру (шнур, канат)	Ходьба по кругу, взявшись за руки, с ускорением и замедлением темпа.	Бег по залу, взявшись за одну руку (цепочкой), со сменой направления – «змейкой».	Комплекс № 2 «Хлоп-Хлоп» ОРУ без предметов	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (Ш=15-20см,Н=30-35см) (З)	_____	Прокатывание обручей друг другу по прямой (О)	Ползание на средних четвереньках по прямой, прокатывая перед собой мяч (D=12-15см) (П)	«Поймай комара» «Подарки»	«Перелет птиц» ползание, лазание «Дружные парочки» прокатывание
IV	«На именины к Вини-Пуху»	Равнение по меловой черте	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами(расстояние 3 -4м).	Бег со сменой направления по звуковому сигналу (кругом) 4-5 раз.	Комплекс № 2 «Хлоп-Хлоп» ОРУ без предметов	_____	Прыжки на двух ногах поочередно через 5-6 линий (расстояние между линиями 40-50см) (О)	Прокатывание обручей друг другу между предметами (расстояние 40-50см) (П)	Ползание на средних четвереньках «змейкой», прокатывая головой мяч (З)	«Быстро по местам» «Подарки»	«Сбей кеглю» прокатывание «С кочки на кочку» прыжки

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения(ОРУ)	упражнения на равновесие(УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)	Сопутствующие виды деятельности
I	«Веселая карусель»	Нахождение своего места по росту в колонне и по кругу	Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному сигналу)	Чередование бега в колонне по кругу, с бегом врассыпную по залу (2-3раза)	Комплекс № 3 «Игрушки» ОРУ с мелкими игрушками	Ходьба по шнуру, по прямой, по кругу, руки за спиной (10-12м) (О)	Прыжки на одной ноге поочередно- то на правой, то на левой и с поворотом кругом на двух ногах (П)	Прокатывание обруча друг другу между предметами (З)	_____	«Карусель» « Передай мяч»	«Зайцы и волк» прыжки «По ровненькой дорожке» ходьба
II	«Ярмарка»	Нахождение своего места в колонне и по одному, в шеренге по одному и по кругу	Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу	Бег с поворотом кругом в чередовании с бегом врассыпную по залу	Комплекс № 3 «Игрушки» ОРУ с мелкими игрушками	Ходьба по шнуру по прямой, по кругу, змейкой, руки за головой (П)	Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе, ноги врозь с продвижением вперед (З)	_____	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (О)	«Карусель» « Кого не стало?»	«Наседка и цыплята» подлезание, лазание «По извилистой дорожке» ходьба
III	«Цирк»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба приставным шагом вперед и назад стоя в шеренге	Обычный бег в колонне с чередованием бега с высоким подниманием бедра	Комплекс № 4 «Веселые Петрушки» ОРУ без предметов	Ходьба по шнуру змейкой, руки в стороны (З)	_____	Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой (О)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (П)	«Поймай дрессированную муху» «Самолеты»	«Докати мяч» прокатывание «Черепашка» ползание
IV	«Цирк»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в кругу	Бег мелким и широким шагом	Комплекс № 4 «Веселые Петрушки» ОРУ без предметов	_____	Прямой галоп (О)	Прокатывание мяча из разных и.п. друг другу двумя и одной рукой (П)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (Н=30-35см) (З)	«Кошка и мышки» «Самолеты»	«Лошадки» прыжки «Покати-догони» прокатывание

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения(ОРУ)	упражнения на равновесие(УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)	Сопутствующие виды деятельности
I	Путешествие на волшебный остров» (на корабле)	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись, «крадучись»	Бег врассыпную по залу с остановкой по сигналу, бег пригнувшись «крадучись»	Комплекс № 5 «На корабле» Без предметов	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе (О)	Прямой галоп по кругу, руки за спиной (П)	Прокатывание мяча из разных и.п. друг другу двумя и одной рукой (З)	_____	«Кролики» Релаксация «Моцарт детям».	«Веселые колпачки» ходьба с предметом на голове «Лиса в курятнике» прыжки
II	Путешествие на волшебный остров»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	Ходьба с выполнением дополнительных заданий по сигналу(присесть, лечь на живот и т.д.)ходьба пригнувшись, «крадучись»	Бег по кругу с изменением темпа движений по звуковому сигналу и бег пригнувшись «крадучись»	Комплекс № 5 «На корабле» Без предметов	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки согнуты в локтях к плечам (П)	Прямой галоп по кругу и змейкой (З)	_____	Подлезание под препятствие правым и левым боком (О)	«Мяч через сетку» Д/Г «Лес шумит»	«Пастух и стадо» ползание, подлезание «Ловкие мешочки» ходьба змейкой с мешочком на голове
III	«В гости к Айболиту»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	Ходьба со сменой ведущего	Бег со сменой ведущего	Комплекс № 6 «Веселые зверюшки» ОРУ с игрушками	Ходьба по доске перешагивая через предметы(руки в стороны) (З)	_____	Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками(3-4 раза подряд) (О)	Подлезание под препятствие правым и левым боком (П)	«Подарки» И.м/п «Найди и промолчи»	«Подбрось-поймай» бросание, ловля «Пролезай – убегай» подлезание
IV	«В гостях у Айболиту»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	Ходьба со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную	Бег со сменой ведущего в чередовании с ходьбой врассыпную	Комплекс № 6 «Веселые зверюшки» ОРУ с игрушками	_____	Прыжки из глубоко приседа стоя на месте, чередуя с расслаблением (10 x 3) (О)	Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками не прижимая к груди (5-6 раз подряд) (П)	Подлезание под дугу (обруч) правым и левым боком (З)	«Подарки» (с усложнением -со сменой игровых персонажей)	«Воробушки и кот» прыжки «Мяч не теряй!» бросание, ловля

недел я	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения(ОРУ)	упражнения на равновесие(УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижны е игры (П/И)	Сопутствую щие виды деятельност и
I	«Магазин игрушек»	Построение в колонну по одному по росту. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 в движении за направляющим по ориентиру	Ходьба с дополнительн ым заданием для рук и плечевого пояса (рывки, вращения кистями и т.д.)	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную	Комплекс № 7 «Ожившие игрушки» Без предметов	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске не уронив друг друга. (О)	Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередую с расслаблением (10x20; 10-30) (П)	Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его двумя руками несколько раз подряд(не прижимая к грудь (З)	—————	«Туннель» (ползание) «Магазин игрушек»	«Теремок» ходьба, ритмичност ь движений «Удочка» прыжки
II	«Магазин игрушек»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении за направляющим по ориентиру	Чередование ходьбы в парах в колонне с ходьбой врассыпную («Чья пара быстрее найдет друг друга»)	Чередование бега в парах в колонне с бегом врассыпную («Чья пара быстрее найдет друг друга»)	Комплекс № 7 «Ожившие игрушки» Без предметов	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске не уронив друг друга. (П)	Прыжки из глубокого приседа со сменой высоты движения и темпа движения, чередую с расслаблением (З)	—————	Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на средних четвереньках (О)	«Лисички и курочки» (бег) «Попади в щит» (метание)	«Котятa и щенятa» лазание «Найди свое место» равновесие
III	«Пожарные на учениях»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении за направляющим	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижение м вперед	Бег в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и в движении	Комплекс № 8 «Пожарные на учениях» С кеглей	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске (З)	—————	Отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой (5 раз подряд) (О)	Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на низких четвереньках (П)	«Пожарные на учениях» (индивиду альная одноэтапна я эстафета – фронтально «Дедушка Ау»	«Мой веселый, звонкий мяч» отбивание «Кролики» пролезание, прыжки
IV	«Пожарные на учениях»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 в движении за направляющим по ориентиру	Ходьба в чередовании сбегом и прыжками на месте и с продвижение м вперед	Бег в чередовании с прыжками в движении с преодолением препятствий (низкий барьер)	Комплекс № 8 «Пожарные на учениях» С кеглей	—————	Прыжки с продвижением вперед через 6-8 линий (расстояние 50-60 см) (О)	Отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой (5 раз подряд) (П)	Пролезание между ножками стула («тоннель») на низких четвереньках (З)	«Пожарные на учениях» (индивиду альная одноэтапна я эстафета на равновесие, прыжки – фронтально «Эхо»	«Лягушки» прыжки «Мяч об пол» отбивание, ловля

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения(ОРУ)	упражнения на равновесие(УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)	Сопутствующие виды деятельности
I	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	
II	«Зимние забавы»(занятие, построенное на подвижных играх)	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	_____	«Найди себе пару»	Комплекс № 9 «Зимушка-зима» ОРУ с малым мячом(снежки)	_____	«Лиса в курятнике»	«Подбрось и поймай»	«Перелет птиц»	«Кто ушел?» м/п	«Кролики» подлезание «Найди где спрятано» внимание
III	«Путешествие в зоопарк»(на самолетах)	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Ходьба с преодолением дополнительных препятствий (перепрыгиванием).Бег змейкой огибая поставленные кегли	Бег с преодолением дополнительных препятствий (перепрыгиванием).Бег змейкой огибая поставленные кегли	Комплекс № 10 «Физкультура для зверят»	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине подъема (З)	_____	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2-2,5 м) (О)	Перелезание через гимнастическую скамейку боком (П)	«Зайцы и волк» (прыжки) «Загадай, отгадай и повтори» (дети по желанию имитируют движения и повадки зверей)	«Попади в круг» метание «Раю - рай» (ДНИ 64) пролезание
IV	«Путешествие в зоопарк»	Размыкание и смыкание приставным шагом	Ходьба по пересеченной местности	Бег с ловлей и увертыванием в разных ситуациях(догонять убегающего и убежать от догоняющего)	Комплекс № 10 «Физкультура для зверят»	_____	Прыжки вверх с места, с касанием одной, двумя руками предмета подвешенного выше поднятой руки ребенка (на 15см) (О)	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2-2,5 м) (П)	Перелезание через гимнастическое бревно боком (З)	«Пилоты» Гимнастические упражнения на равновесие	«Поймай комара» прыжки «Сбей булаву» Бросание, метание

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения(ОРУ)	упражнения на равновесие(УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)	Сопутствующие виды деятельности
I	«В гости к Красной шапочке»	Повороты «кругом», переступая на месте	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами	Бег с ловлей и увертыванием в разных ситуациях	Комплекс № 11 «В гости к Красной шапочке» ритмопластика	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ш=15-20см Н=30-35см) (О)	Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 20см (П)	Метание предметов горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2-2,5см) (З)	_____	«Мыши в кладовой» (лазание) «Молчанка» м/п	«Сторож» (ДНИ 226) ходьба, внимание «Лягушки» прыжки
II	«В гости к Красной шапочке»	Повороты «кругом», прыжком, стоя на месте	Чередование ходьбы на месте с высоким пониманием бедра с обычной ходьбой в движении по залу по звуковому сигналу	Чередование бега в колонне по залу, с бегом на месте с высоким подниманием бедра – «лошадки»	Комплекс № 11 «В гости к Красной шапочке» ритмопластика	Ходьба, бег и прыжки на двух ногах по наклонной доске вверх вниз (П)	Прыжки вверх с места и с разбега с касанием предмета головой (З)	_____	Ползание на средних и мелких четвереньках по доске положенной горизонтально (ш доски=15-20см) (О)	«Подбрось и поймай» (метание) «Водяной» м/п	«Рыбаки и сеть» ползание «Хитрая лиса» ходьба, бег
III	«Мой веселый, звонкий мяч»	Повороты «кругом», стоя на месте – прыжком,	Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать мяч между ног)	Комплекс № 12 «Мой веселый, звонкий мяч» ОРУ с большим мячом	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с подъемом ноги, согнутой в колене (коснуться мяча) (З)	Прыжки, стоя на месте с зажатым мячом между ног (П)	Бросание мяча двумя руками из-за головы через шнур(расстояние 2м) (О)	_____	«Перелет птиц» «Подлезь, не задень» (ползание)	«Мяч через сетку» Бросание «Лягушки и цапля» прыжки
IV	«Мой веселый, звонкий мяч»	Перестроение из колонны по одному в шеренгу	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать мяч между ног)	Комплекс № 12 «Мой веселый, звонкий мяч» ОРУ с большим мячом	Ходьба по гимнастической скамье с мячом в прямых руках над головой, на середине скамейки поворот вокруг себя (О)	Прыжки с зажатым мячом между ног в движении по кругу (З)	Бросание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие(расстояние 2м) (П)	_____	«Медведь и пчелы» (лазание) «Жираф» м/п	«Поезд» ходьба, бег «Попади в обруч» метание, бросание

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения(ОРУ)	упражнения на равновесие(УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)	Сопутствующие виды деятельности
I	«Волшебная палочка - выручалочка»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса с гимнастической палкой	Непрерывный бег змейкой с гимнастической палкой в руках(в течение 1,5мин)	Комплекс № 13 «Палочка-выручалочка» ОРУ с гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамье с палкой за головой на плечах (О)	Прыжки на одной ножке по цветной дорожке(3-5м) (П)	Бросание мяча двумя руками и одной рукой через препятствие с расстояния (З)	_____	«Пастух и стадо» «Кто ушел?» м/п	«Михасик» (ДНИ 121) ходьба «Огуречик, огуречик» прыжки
II	«Волшебная палочка - выручалочка»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба на пятках, на носках, на наружном своде стопы со сменой положения рук (с гимнастической палкой)	Бег со средней скоростью 40-60м в чередовании с ходьбой (3-4раза)	Комплекс № 13 «Палочка-выручалочка» ОРУ с гимнастической палкой	Ходьба по гимнастическому у буму с палкой за головой на плечах (П)	Прыжки с высоты в обруч Н=25см (З)	_____	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом h=2,5м (О)	«Подбрось и поймай» (метание) «Зеркало» м/п	«Водяной» ходьба «Позвони в колокольчик» лазание
III	«Автомобилисты»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении	Ходьба с остановкой на зрительный сигнал(флажок и красного, желтого и зеленого цвета)	Бег со средней скоростью 40-60м в чередовании с ходьбой; с одной стороны зала пробегать по узкой извилистой дорожке	Комплекс № 14 «Машины»	Ходьба по гимнастическому у буму с поворотом кольца вправо и влево (З)	_____	Метание предметов на дальность (расстояние 3,5-6,5м) (О)	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом h=2,5м (П)	«Бездомный заяц» (прыжки) «Найди где спрятано»	«Кто дальше бросит» метание «Пожарные на учении» лазание
IV	«Автомобилисты»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении	Ходьба с остановкой на звуковой сигнал (встать на одной ножке, присесть)	Бег со средней скоростью змейкой в чередовании с ходьбой (80-120м)	Комплекс № 14 «Машины»	_____	Прыжки в высоту с места Н=10-15см (О)	Метание предметов на дальность (за черту – расстояние 3,5-6м) (П)	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом h=2,5м (З)	«Бездомный заяц» (прыжки) «Кто позвал?» м/п	«Из кружка в кружок» прыжки «Перебрось за черту» метание

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения(ОРУ)	упражнения на равновесие(УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)	Сопутствующие виды деятельности
I	«Веселые туристы»	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении	Ходьба в колонне змейкой, с поворотом кругом по сигналу воспитателя	Чередование бега в колонне с бегом в рассыпную в медленном темпе (2-3р)	Комплекс № 15 «На лесной полянке»	Ходьба по наклонному бревну с дополнительными заданиями для рук (О)	Прыжки в высоту с места h=10-15см (П)	Метание предметов в даль (попади в цель) (расстояние 3,3-6 м) (З)	_____	«Перелет птиц» (лазание) «Дедушка Ау» м/п	«Найди себе пару» ходьба «Утро зайчика» (ДНИ 171) прыжки
II	«Веселые туристы»	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении	Ходьба в колонне змейкой, с остановкой на сигнал – встать на одной ножке удержав равновесие	Бег по залу в медленном темпе, с остановкой по сигналу – присесть, лечь на живот	Комплекс № 15 «На лесной полянке»	Ходьба по наклонному бревну ставя ногу с носка, руки на пояс (П)	Прыжки через 3-4 предмета поочередно через каждый (h=10-15см) (З)	_____	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой приставным шагом вправо (О)	Эстафета юного туриста «Передай флажок» «Передача шаров» м/п	«Медведь и пчелы» лазание «Стоп» ходьба
III	«На помощь к трем поросятам»	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Чередование ходьбы мелким и широким шагом (через лужицы)	Обычный бег в колонне в чередовании с бегом широким шагом (по-волчьи)	Комплекс № 16 «Силачи» ритмопластика	Ходьба по наклонному бревну с перешагиванием через предметы (кирпичики) (З)	_____	Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2-2,5 м) (О)	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой приставным шагом вправо (П)	«Нам не страшен серый волк» «Поймай комара» (прыжки) м/п	«Попади в цель» метание «Котят и щенята» лазание
IV	«На помощь к трем поросятам»	Нахождение своего места в колонне, в шеренге, в кругу	Чередование ходьбы в парах по кругу с ходьбой в рассыпную по залу	Чередование бега в парах по кругу(взявшись за руки) с бегом в рассыпную по залу	Комплекс № 16 «Силачи» ритмопластика	_____	Прыжки с короткой скакалкой (О)	Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2-2,5 м) (П)	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой приставным шагом вправо (З)	«Нам не страшен серый волк» Д/У «Ушки» (Е.Н.Вареник стр 68)	«Зайцы и волк» прыжки «Накинь кольцо» метание

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения(ОРУ)	упражнения на равновесие(УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)	Сопутствующие виды деятельности
I	«На солнечной полянке»	Равнение по ориентиру, команды «Равняйся!» «Смирно!»	Ходьба на полянке с переменной направленности и остановкой на зрительный ориентир	Чередование бега в колонне с бегом в рассыпную в медленном темпе (2-3р)	Комплекс № 17 «Волшебные ленты» ОРУ с лентами	Ходьба по наклонному бревну со взмахами рук (ленточки в руках)	Прыжки с короткой скакалкой	Метание предметов в даль (попади в цель) (расстояние 2-2,5 м)		«Раз, два, три, ищи» (ориентировка в пространстве) К/У «Все спортом занимаются (Е.Н.Вареник стр 59)	«Цветные автомобили» ходьба, бег «Перепрыгнем ручеек» прыжки
II	«На солнечной полянке»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три + размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Чередование ходьбы в колонне лицом вперед с ходьбой спиной вперед	Челночный бег 3x5	Комплекс № 17 «Волшебные ленты» ОРУ с лентами	Ходьба по наклонному бревну с поворотом вокруг себя на середине	Прыжки с короткой скакалкой		Перелезание через верхнюю планку лесенки-стремянки боком и спуск с нее	«Прятки» (ориентировка в пространстве и бег наперегонки) Р-я «Волшебный сон» (Е.Н.Вареник стр 61)	«Кто скорее до ленточки» лазание «Найди флажок» ходьба
III	«Поиграй-ка, поиграй-ка, наш веселый стадион»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три + размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Чередование ходьбы в колонне лицом вперед с ходьбой спиной вперед	Челночный бег 3x5	Комплекс № 18 «Мы спортсмены»	Ходьба по горизонтальному бревну с перешагиванием через предметы (набивные мячи)		Метание в вертикальную цель правой и левой рукой (расстояние 1,5-2м) h центра мишени=1,5м	Перелезание через верхнюю планку лесенки-стремянки боком и спуск с нее	«Мы веселые ребята» Р-я «Прогулка на велосипеде» (Е.Н.Вареник стр 61)	«Меткий стрелок» метание «Рыбаки и сеть» лазание
IV	«Поиграй-ка, поиграй-ка, наш веселый стадион»	Повороты на месте направо, налево переступанием	Ходьба в колонне в чередовании с ползанием на средних четвереньках	Бег в быстром темпе на скорость: 20м-6-5,5 сек, 30м-9-8,5сек	Комплекс № 18 «Мы спортсмены»		Прыжки в длину с места	Метание в вертикальную цель правой и левой рукой (расстояние 1,5-2м) h центра мишени=1,5м	Перелезание через верхнюю планку лесенки-стремянки боком и спуск с нее	«Мяч через сетку» м/п «Ручейки побежали» (Е.Н.Вареник стр 118)	«Дальше прыгни» прыжки «Попади в обруч» метание

• **Комплексно – тематическое планирование для детей дошкольного возраста от 5 до 6 лет**

СЕНТЯБРЬ

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения(ОРУ)	упражнения на равновесие(УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)	Сопутствующие виды деятельности
I	«Сбор урожая в колхозе»	Построение в колонну, равнение на ведущего	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках и в полуприседе	Бег с изменением темпа (с ускорением и замедлением), остановка по сигналу	Комплекс № 1 «Соберем урожай» ОРУ без предметов	Ходьба по узкой рейке, гимнастической скамейки неся перед собой обруч (О)	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (П)	_____	Лазание по наклонной лесенке (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лесенку (З)	«Охотник и зайцы «Погрузка овощей» (стоя в шеренге, дети поочередно передают овощи в корзину)	«Удержи равновесие» ходьба по канату «Кто сделает меньше прыжков» прыжки
II	Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу, в колонну, равнение на месте	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, носках, врассыпную	Обычный бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлестывая голень	Комплекс № 1 «Соберем урожай» ОРУ без предметов	Ходьба по гимнастическому буму, перешагивая кирпичики (р.р. на пояс)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между кеглями - змейкой (П)	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками не прижимая к груди (З)	_____	«Кто скорее до флажка» (эстафета с подлезанием под воротца Н=50см) «У Мазая» Белорусская народная игра	«Подбрось – поймай» бросание и ловля «Найди себе пару» ходьба, бег
III	Традиционная структура занятия	Построение в пары на месте, чередуя построение в колонну	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне	Бег мелким и широким шагом, бег врассыпную	Комплекс № 2 «Палочка-выручалочка» ОРУ с гимнастической палкой	Ходьба по гимнастическому буму на носках, в руках вверху гимнастическая палка (З)	_____	Подбрасывание мяча вверх и ловля его (в движении) (П)	Ползание на четвереньках змейкой между предметами (кегли, пуфики) (О)	«С кочки на кочку» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед) «Кого не стало?»	«Сороконожки» лазание «Иди-лови» бросание и ловля
IV	Зачетное занятие	Перестроение в пары на месте и в движении	«Найди свое место в колонне» - во время ходьбы врассыпную по звуковому сигналу дети находят свое место в колонне	«Перенеси овощи в корзину» - эстафета: бег с овощами до корзины и обратно	_____	_____	«Ловкие пингвины» - эстафета: прыжки с зажатым мячом между колен ориентира	«Не урони мяч» - эстафета: на бадминтонной ракетке пронести мяч до ориентира, не уронив его	«Кто быстрее доползет» - ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	Релаксация «Сказка» (Е.Н.Вареник, стр.64)	«Синие, красные, желтые!» бег, внимание «Колпачок и палочка» ходьба, бег

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения(ОРУ)	упражнения на равновесие(УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)	Сопутствующие виды деятельности
I	«Экскурсия в осенний лес»	Построение в две колонны	Ходьба в глубоком приседе, в колонне, с поворотами туловища назад	Бег змейкой, широким шагом, преодолевая препятствия(воротки Н=10-20см)	Комплекс № 3 «Тренировка велосипедиста» ОРУ без предметов	Ходьба по веревке (D=1,5-2см), руки в стороны (О)	_____	Бросание мяча о землю поочередно правой и левой рукой (4-браз) (П)	Ползание на четвереньках между предметами, чередуя с бегом (З)	«Не оставайся на земле» «Водяной» Удмуртская народная игра (ДНИ стр.83)	«Найди свой домик» ходьба, бег с остановкой «Мяч об пол» (80 ИГР 18) отбивание
II	Традиционная структура занятия	Повороты на месте прыжком в разные стороны. Построение в круг	Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, на носках	Бег со сменой ведущего, выбрасывая прямые ноги вперед, с остановкой по звуковому сигналу	Комплекс № 3 «Тренировка велосипедиста» ОРУ без предметов	Ходьба по веревке выложенной змейкой, с мешочком на голове (вес=100гр) (П)	_____	Работа с мячом одной рукой в движении по кругу (в колонне) (З)	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая на соседний пролет стенки (О)	«Большая прыжковая эстафета» (прыжки из обруча в обруч) «Водяной» Удмуртская народная игра	«Пчелы и медвежата» лазание «Пронеси не урони» ходьба с предметом на голове
III	Традиционная структура занятия	Построение в два круга	Ходьба по кругу на носках, пятках, выпадами, спиной вперед	Бег длинной и короткой змейкой с поворотом кругом по звуковому сигналу	Комплекс № 4 «Мой веселый, звонкий мяч» ОРУ с большим мячом	Ходьба по гимнастическому буму на носках, в руках вверху гимнастическая палка (З)	Прыжки через предметы высотой 15-20 см по прямой на двух ногах (О)	_____	Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет с изменением темпа (П)	«Охотники и зайцы» «Игровая» Русская народная игра (ДНИ стр.23)	«Ловкий мешочек» прыжки «Белки в лесу» лазание
IV	Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях и играх	Расчет на первый-второй; в шеренге, в колонне	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках, с выполнением задания по звуковому сигналу (присесть)	П/И «Пустое место»	_____	Полоса препятствий-ходьба по буму, подлезание под воротца	«Большая прыжковая эстафета»	«Пронеси мяч, не задев кегли» бег между кеглями с бадминтонной ракеткой и мячом.	_____	Релаксация «Рыбки» (Е.Н.Вареник, стр.75)	«Сокол и голуби» бег с увертыванием «Угадай и догони» (ДНИ 79) внимание, бег

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения(ОРУ)	упражнения на равновесие(УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)	Сопутствующие виды деятельности
I	Путешествие по родному городу»	Перестроение в две колонны, повороты на месте	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по массажной дорожке, по буму выпадами	Бег противоходом, с ускорением, с остановкой по звуковому сигналу	Комплекс № 5 «Веселая скакалка» ОРУ со скакалкой	Ходьба по гимнастическому у буму, руки в стороны с приседанием на середине – руки вперед (О)	Прыжки через пуфики правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед (h 15-20см) (П)	_____	Лазание по шведской стенке с переходом на соседний пролет и спусканием по наклонной доске (З)	«Сбей кеглю» (прокатывание мячей стараясь сбить кеглю) «Ровным кругом»	«Переправа» ходьба, подлезание «Посигунки» (ДНИ 31) прыжки, бег
II	Традиционная структура занятия	Повороты на месте кругом, перестроение в три колонны	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой согнувшись, обхватив руками голень ног, на носках	Бег высоко поднимая колени, по сигналу бег враспынную, в колонне обычный бег	Комплекс № 5 «Веселая скакалка» ОРУ со скакалкой	Ходьба по гимнастическому у буму, выполняя приседания на каждый шаг(прямую ногу проносим слева, справа от буму) (П)	Прыжки через предметы(кирпичики, воротники)черед уя прыжок на двух, на одной ноге продвигаясь вперед (З)	Перебрасывание мяча друг другу от груди и снизу (О)	_____	«Медведь и пчелы»	«Ловкие парочки» бросание, ловля «Чепена» (ДНИ 70) прыжки
III	Традиционная структура занятия	Выполнение поворотов на углах, расхождение из колонны по одному в разные стороны	Ходьба в колонне спиной вперед, согнувшись, обхватив голень, парами	Бег семенящим шагом, высоко поднимая колени, обычный бег чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге	Комплекс № 6 «Богатырская сила ритмопластика	Легкий бег по гимнастическим скамейкам на конце присесть, руки вперед, соскок на обозначенное место (З)	_____	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (стоя лицом друг к другу; стоя спиной к товарищу) (П)	Ползание по гимнастической скамейке (на животе), подтягиваясь руками (О)	«Удочка» «Найди и промолчи»	«Кошки-мышки» подлезание «Круговой» (ДНИ 64) бросание
IV	Зачетное занятие	Повороты на месте	Ходьба в колонне по одному, ходьба парами	Бег с остановкой по звуковому сигналу	_____	Бег по буму на носках	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Подбрасывание мяча вверх и вниз, ловля его двумя руками	Лазание по шведской стенке разноименным способом	«Ловишка с мячом»	«Кот проснулся» Бег, с увертыванием «Быстро по местам» внимание, координация (ФК 75,69)

недел я	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения(ОРУ)	упражнения на равновесие(УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижны е игры (П/И)	Сопутствую щие виды деятельност и
I	«Мы туристы»	Построение в колонну по одному по росту. Расчет на 1,2,; перестроение по расчету	Ходьба через предметы	Бег с препятствиями (по наклонной доске, через воротики высота 10см)	Комплекс № 7 «Тренировка туриста перед походом» С кеглями	Бег на носках по буму (С)	Прыжки на мягкое покрытие с высоты 30 см на обозначенное место (со скамейки) (О)	Перебрасывани е мяча из-за головы, снизу, от груди (через сетку) (З)	Ползание по гимнастическ ой скамейке, подтягиваясь руками (с рюкзаком на спине) (П)	«Эстафета с рюкзачком» «Найди и промолчи»	«Волк и жеребятя» (ДНИ 93) подскоки, бег «Школа мяча» бросание, ловля
II	Традицион ная структура занятия	Построение в звенья за ведущим	Ходьба с заданиями на руки; высоко поднимая колени; спиной вперед	Медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу	Комплекс № 7 «Тренировка туриста перед походом» С кеглями	Ходьба по гимнастическом у буму, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловля его двумя руками (О)	Прыжки с бума в обозначенное место (h=30 - 40см) (П)	_____	Ползание до флажка, прокатывая вперед мяч головой (З)	«Ловишка с мячом» (бег, метание) «Запомни и повтори»	«Мяч» (ДНИ 56) метание «Спрыгни в обруч» прыжки
III	Традицион ная структура занятия	Перестроение в пары, в колонны	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках	Бег высоко поднимая колени; пронося прямую ногу через сторону; по сигналу - врассыпную	Комплекс № 8 «Дружные ребята» В парах	Ходьба по гимнастическом у буму, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловля его двумя руками (П)	Прыжки со скамейки и обратно впрыгивание на скамейку h=20см) (З)	_____	Перелезание через бум правым и левым боком (О)	«Быстро возьми»(бег , различные виды ходьбы, прыжки) «Сбей грушу» (равновесие , метание)	«Липкие пенечки» бег с увертывани ем (ДНИ 40) «Мышеловк а» подлезание
IV	Занятие, построено е на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в шеренгу; две шеренги	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках; по сигналу с поворотом кругом	«Уголки»	_____	«Перелезь и подлезь» (перелезание через бум и подлезание под него)	«Эстафета прыжков» (прыжки на 2-х ногах правым и левым боком)	«Мяч капитану»	«Туннель»	«Вызов по имени»	«Беспокойн ый мяч» (ДНИ 215) Бросание, ловля «Пастух и стадо» (ДНИ 177) ходьба, внимание

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения(ОРУ)	упражнения на равновесие(УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)	Сопутствующие виды деятельности
I											
II	«Забавы зимушки-зимы»	Перестроение в круг, размыкание на вытянутые руки	Имитационная ходьба лыжника, конькобежца; обычная ходьба, с широким шагом, по сигналу – прыжки на двух ногах.	Бег, высоко поднимая колени, с преодолением «снежных» преград» (скамейка-перепрыгивание)	Комплекс № 9 «Зимушка-зима» ОРУ с малым мячом (снежками)	Ходьба по гимнастическому буму, перекладывая «снежки» из рук в руки над головой, <u>через игру «Перенеси снежок»</u> (З)	Прыжки в длину с места (О)	Метание «снежков» вдаль правой и левой рукой из-за головы (О)	Лазание по наклонной доске и скатывание с нее (П)	«Ловишка с мячом»	«Кто дальше прыгнет» прыжки «Отбивка оленей» (ДНИ 104) метание
III	Занятие с элементами аэробики	Перестроение в пары	Ходьба приставным шагом с притопом и прихлопом	Бег со сменой направления движения по музыкальному сигналу	Комплекс № 10 «Аэробика» ритмопластика	Ходьба по буму на носках (О)	Прыжки в длину с места перепрыгивая ров, выложенный из гимнастических скакалок (П)	Метание правой и левой рукой в горизонтальную цель с расстояния 3м (П)	Лазание по наклонной доске боком с переходом на соседний пролет (З)	«Кто ушел?»	«Барашек» (ДНИ 179) ходьба, бег «Волк во рву» прыжки
IV	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в одну колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны	Ходьба с перекатом с пятки на носок, обычная ходьба, по сигналу - поворот прыжком	Бег змейкой на носках, со сменой ведущего по сигналу	_____	«Кто скорее до флажка» (бум-бег на носках, канат - прыжки на одной ноге, обруч - надеть на себя)	«Сумей перепрыгнуть» (прыжки широким шагом по следам)	«Попади в корзину» (метание мягких мячей в корзину) (З)	«Подлезь и не задень» (подлезание правым и левым боком в окошечки гимнастической лесенки не задевая игрушку)	«Найди снегурочку» м/п	«Тройной прыжок» (ДНИ 108) прыжки «Куропатки и охотники» (РНИ 100) метание

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения(ОРУ)	упражнения на равновесие(УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)	Сопутствующие виды деятельности
I	«Пожарные на учении»	Перестроение в одну в две колонны	Обычная ходьба в колонне, в шеренге, в шеренге, по сигналу принять исходное положение, лежа на полу	Бег приставным шагом вправо, влево, с изменением темпа, со сменой направляющего	Комплекс № 11 «Пожарные на учении» ОРУ с гимнастической палкой	Легкий бег по гимнастическому буму (П)	Прыжки в длину с места перепрыгивая «канавки» разной ширины (20,30,40см) (З)	_____	Ползание по пластунки до обозначенного места (О)	«Встречные перебежки» «Мяч вверху» м/п	«Доползи до флажка» ползание «Зайцы, сторож, Жучка» (ФК 79) прыжки, бег
II	Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу, перестроение в круг	Ходьба широкой змейкой, выпадами, спиной вперед	Бег между предметами змейкой, по сигналу выполнение задания(остановиться и присесть)	Комплекс № 11 «Пожарные на учении» ОРУ с гимнастической палкой	Ходьба по гимнастическому буму, высоко поднимая колени, руки в стороны, перешагивая набивные мячи (З)	Прыжки через «канавы» правым левым боком с места (С)	Перебрасывание мяча друг другу через сетку, стоя лицом друг к другу (О)	Ползание по-пластунки змейкой между предметами(большие кегли) (П)	«Поспешите, но не урони!»(бег с мешочком на голове до ориентира)	«Веселые парочки» бросание, ловля «Сокол и лиса» (ДНИ 97) Бег, внимание, ловкость
III	Занятие с элементами аэробики	Равнение в колонне, в шеренге, перестроение в звенья	Ходьба на четыре счета, чередуя ходьбу на носках и пятках со сменой положения рук	Бег с изменением темпа по музыкальному сигналу, бег с захлестыванием голени	Комплекс № 12 «Вместе весело шагать» Ритмопластика	Ходьба по буму правым и левым боком, перешагивая набивные мячи (О)	_____	Перебрасывание мяча через сетку из исходного положения сидя лицом друг к другу (П)	Ползание по-пластунки в сочетании с перебежками (З)	«Воробушки» (прыжки) «Кто летает?» м/п	«Хейро» (ДНИ 99) ходьба, бег «Игра в мяч» (ДНИ 95) бросание, ловля, передача
IV	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Перестроение в шеренгу, в колонну по диагонали. Расчет на 1,2 в движении	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, высоко поднимая колени, по сигналу с поворотами прыжком вокруг себя	Бег на носках по сигналу в рассыпную в сочетании с построением по диагонали	_____	«Не потеряй груз» бег по буму с мячами (сколько сумел взять в руки из корзины)	«Спрыгни в точно намеченное место» (прыжки с гимнастического буму в обручи)	Элементы футбола. «Проведи мяч в ворота» (прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении)	«Доберись и подай сигнал» (лазание по шведской стенке до колокольчика)	Релаксация «Олени» (Е.Н,Вареник стр.158)	«Выгони мяч» (ДНИ 31) ведение мяча «Стая» (ФК 81) бег, лазание

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения(ОРУ)	упражнения на равновесие(УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)	Сопутствующие виды деятельности
I	«Мы юные циркачи»	Построение в один круг, в два круга(на арене цирка)	Обычная ходьба в сочетании с имитационной ходьбой гимнастов, силачей(с заданием на движ.рук-в стороны, к плечам, вверх)	Бег змейкой, ускоряя и замедляя шаг, бег высоко поднимая колени, бег через воротики h=15-20см	Комплекс № 13 «Силачи» ОРУ с гантелями	Ходьба по гимнастическому буму правым и левым боком, перешагивая набивные мячи	Прыжки вверх с трех-четырёх шагов, стараясь коснуться надувного шара (клоун)	Перебрасывание мяча из разных и.п., стоя лицом друг к другу через сетку	Ползание попластунски в сочетании с перебежками до ориентира	«Передвижение по площадке с ведением малого мяча ногами»	«Ловишки с приседанием» Бег, ловкость «Попробуй достань» (ДНИ 222) прыжки
II	Традиционная структура занятия	Построение в три колонны	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом(вперед, вправо, влево, в колонне)	Бег по кругу, изменяя направление, спиной вперед	Комплекс № 13 «Силачи» ОРУ с гантелями	Ходьба по гимнастическому буму через набивные мячи с хлопками над головой (боком)	Перешагивание набивных мячей; в конце с 3-4-х шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки	Перебрасывание малого мяча из правой руки в левую на месте	_____	«Медведь и пчелы» (лазание) «Море волнуется»	«Жонглеры» бросание, ловкость «Яблоко» (ДНИ 179) ходьба, бег по кругу
III	Занятие с элементами аэробики	Перестроение в колонну, в круг	Ходьба на четыре счета, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение рук	Медленный бег в течение одной минуты: широкой змейкой с остановкой на сигнал(свисток)	Комплекс № 14 «Чунга-Чанга» Ритмопластика	_____	Прыжки с трех-четырёх шагов, коснуться надувного шара	Перебрасывание мяча из одной руки в другую в движении до ориентира	Из вися на гимнастической стене держать прямой угол ногами, разводить ноги в стороны - сводить	«Охотники и зайцы» (прыжки) «Где постучали» м/п	«Охотники и зайцы» прыжки, метание «Стая уток» (ДНИ 185) ходьба, выносливость
IV	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Повороты направо, налево в колонне, в шеренге	Ходьба со сменой ведущего, по сигналу - прыжки	Бег змейкой на носках, по сигналу - остановка	_____	«Сумей сбить с бревна» бег по буму с мячами (дети малым мячом стараются попасть в детей, стоящих на бревне)	«Сделай как можно меньше прыжков» (прыжки широким шагом до ориентира)	«Попади в обруч» (метание в горизонтальную цель мягкими мячами)	_____	«Караси и щука» Упражнение на дыхание «Запахи весны»	«Прыгай через костер» (ДНИ 200) прыжки «Горный козел» бег, метание

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения(ОРУ)	упражнения на равновесие(УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)	Сопутствующие виды деятельности
I	«Мы космонавты»	Перестроение в две-три колонны на месте и в движении	Пружинистый шаг с носка, руки прижаты к туловищу	Бег обычный на носках; по сигналу «к звездам» подойти к заданному месту (скамейка, бум)	Комплекс № 15 «Подготовка космонавта к полету» ОРУ на гимнастической скамье	Прыжки на двух ногах по гимнастической скамейке (О)	_____	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую, двигаясь по узкой доске (З)	«Выход в космос» - пролезание в пролеты гимнастической лесенки правым и левым боком (П)	«Займи свое место в ракете» (по сигналу «пуск» - дети стараются занять свое место на скамье) к/у «Осанка»	«Не оставайся на полу» прыжки «Космонавты» быстрота реакции
II	Традиционная структура занятия	Перестроение в пары на месте, по сигналу в движении	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на высоких четвереньках, выпадами и спиной вперед	Медленный бег в течение одной минуты: широкой змейкой с остановкой на сигнал (свисток)	Комплекс № 15 «Подготовка космонавта к полету» ОРУ на гимнастической скамье	Прыжки на двух ногах по гимнастической скамье через кирпичики (П)	_____	Прокатывание набивных мячей ногами из и.п. – сидя на полу лицом к друг другу на расстоянии 3м (О)	Пролезание в пролеты гимнастической лесенки правым и левым боком (З)	«Мы веселые ребята» «Запомни и повтори» м/п	«Футбол» передача мяча ногами «Кто выше прыгнет» (ДНИ 201) прыжки
III	Занятие с элементами аэробики	Ходьба в колонне через середину, распределение в разные стороны по одному	Ходьба с притопами, прихлопами	Бег подскоком по кругу в колонне, приставным шагом, правым, левым боком, руки на пояс	Комплекс № 16 «Три поросенка» Ритмопластика	Прыжки по гимнастической скамье на правой, левой ноге через кирпичики, сохраняя равновесие (З)	_____	Прокатывание набивных мячей ногами из и.п. – сидя на полу лицом к друг другу стараясь попасть в ворота (П)	Вис на гимнастической стенке, поднимая прямые ноги, держать угол, разводите ноги в стороны (С)	«Ловишка с лентой» «Кто летает» м/п	«Птица без гнезда» (ДНИ 183) Бег с увертыванием, внимание «Мяч из круга» передача мяча ногой
IV	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в колонну, перестроение в звенья	Ходьба друг за другом в колонне со сменной ведущего, ходьба короткой и длинной змейкой	Бег длинной змейкой, по сигналу – бег враспынную	_____	эстафета «Кто быстрее» перепрыгивание кирпичиков на одной ноге, двигаясь по буму	«Обеги мяч» - бег змейкой, обегая набивные мячи до ориентира	«Пронеси волан и не урони» (быстрая ходьба с бадминтонной ракеткой на которой лежит волан)	_____	«Ловишка» к/у «Паровозик»	«Цветы и ветерки» (ДНИ 216) ходьба «Перенеси предмет» челночный бег

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения(ОРУ)	упражнения на равновесие(УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)	Сопутствующие виды деятельности
I	«Олимпийские звезды»	Перестроение в три, четыре колонны парами	Обычная ходьба парами в колонне, по сигналу - перестроение в одну колонну	Бег на носках, с захлестыванием голени, спиной вперед, по сигналу - остановка	Комплекс № 17 «Разноцветные ленты» ОРУ с лентами	Ходьба по гимнастическому буму с мешочком на голове, руки в стороны (П)	_____	Перебрасывание набивных мячей снизу, стоя лицом друг к другу (З)	Лазание по веревочной лестнице, разноименным способом (О)	«Перебрасывание волана другу, работая в парах» (подача снизу)	«Веселые колпачки» ходьба с предметом на голове «Ручейки и озера» (ДНИ 101) бег, внимание
II	Традиционная структура занятия	Размыкание из одной колонны в три колонны приставными шагами(в разные стороны)	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках, спиной вперед	Бег семенящим шагом, по сигналу принять исходное положение по показу	Комплекс № 17 «Разноцветные ленты» ОРУ с лентами	Ходьба по гимнастическому буму с мешочком на голове, поворачиваясь правым и левым боком (З)	Прыжки в длину с разбега (5м) подбирая толчковую ногу (О)	_____	Лазание по веревочной лестнице, одноименным способом (П)	«Перебрасывание волана другу, через шнур работая в парах» (совершенствуя удар сверху)	«Пожарные на учении» лазание «Полярная сова и евражки» (ДНИ 104) ходьба, реакция
III	Традиционная структура занятия	Перестроение парами, в два круга	Ходьба перекатом с пятки на носок	Бег с преодолением препятствий (скамейка, воротики, пуфики)	Комплекс № 18 «Наш друг-обруч» ОРУ с обручем	На гимнастических кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок (С)	Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат (П)	Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой (О)	Лазание по веревочной лестнице свободным способом(работать в парах) (З)	Игра в бадминтон через сетку	«Охота на куропаток» (ДНИ 109) бег, метание «Хищник в море» (ДНИ 89) прыжки
IV	Зачетное занятие	_____	_____	Бег на короткую дистанцию -30м	_____	_____	Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат	Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой	_____	_____	«Зайцы и собаки» (ДНИ 227) бег, метание «Море волнуется» координация, фантазия

• Комплексно – тематическое планирование для детей дошкольного возраста от 6 до 7 лет

СЕНТЯБРЬ

недел я	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения(ОРУ)	упражнения на равновесие(УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижны е игры (П/И)	Сопутствующи е виды деятельности
I	Традицион ная структура занятия	Построение в колонну, игра «По местам!» - по сигналу найти свое место в колонне	Обычная ходьба с заданием на движение рук. Игра «Будь внимательны м»	Бег змейкой, по сигналу - смена ведущего	Комплекс № 1 «Мяч» ОРУ с большим мячом	Ходьба по гимнастическом у буму боком, приставным шагом, р.р. за голову	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места	_____	Пролезание в обруч правым и левым боком	«Мячик вверху» Русская народная игра «Найди и промолчи»	«Удержи равновесие» ходьба по канату «Кто сделает меньше прыжков» прыжки
II	«Мы волейболисты»	Построение в колонну. Повороты направо, налево	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой гимнастическ им шагом- мяч вперед, ходьба на носках - мяч за голову	Бег на носках в колонне с мячом под правой рукой, по сигналу мяч переложить под другую руку.	Комплекс № 1 «Мяч» ОРУ с большим мячом	Ходьба гимнастическим шагом по скамейке с мячом, на каждый шаг фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх	Прыжки с мячом между кеглями – мяч зажат между колен	Перебрасывани е мяча через сетку двумя руками из-за головы	_____	«Ловля обезьян» «Найди свое место»	«Подбрось – поймай» бросание и ловля «Найди себе пару» ходьба, бег
III	Традицион ная структура занятия	Перестроение в три звена. Игра «Найди свое звено»	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на наружных сводах стопы, в рассыпную с нахождением своего места в колонне	Бег на носках, с захлестыванием голени, с изменением темпа, высоко поднимая колени	Комплекс № 2 «Палочка-выручалочка» ОРУ с гимнастической палкой	Ходьба по гимнастическом у буму перешагивая мячи	_____	Перебрасывани е мяча через сетку друг другу способом снизу, с расстояния 3м	Ползание на высоких четвереньках по гимнастическ ой скамье	«Лягушки и цапли» «У Мазаля» Белорусская народная игра	«Сороконо жки» лазание «Иди-лови» бросание и ловля
IV	Занятие, построенно е на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в три колонны	Обычная ходьба, по сигналу – ходьба в рассыпную, ходьба на носках, на пятках	Бег в среднем темпе 40сек., по сигналу – чередуя с ходьбой	_____	«Полоса препятствий» бег на носках по гимнастической скамейке	«Полоса препятствий» прыжки через пуфики разной высоты (Н =10-20-30)	«Кто больше забросит мячей в корзину»	Подлезание в воротики (Н=50см)	_____	«Синие, красные, желтые!» бег, внимание «Колпачок и палочка» ходьба, бег

недел я	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения(ОРУ)	упражнения на равновесие(УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижны е игры (П/И)	Сопутствую щие виды деятельност и
I	Традицион ная структура занятия	_____	Ходьба в колонне по одному, на сигнал- смена направления. Ходьба через предметы- кирпичики	Легкий бег на носках, меняя темп бега, по сигналу – бег через предметы.	Комплекс № 3 «Мы дружные» ОРУ без предметов	_____	Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед (О)	Перебрасывани е мяча в парах из исходного положения стоя и сидя на коленях, лицом к друг другу (З)	Ползание на четвереньках по наклонной доске, по скамейке, спуск тоже по наклонной доске (П)	«Быстро возьми, быстро положи» Бег с переносом игрушек до ориентира	«Прыгай через костер» (ДНИ 221) прыжки «Блуждающ ий мяч» (ДНИ 221) передача мяча
II	Занятие с элементами аэробики	_____	Ходьба гимнастическ им шагом, с притопом, приставной шаг с приседанием	Бег на носках, с захлестыванием голени назад, подскоком, галопом	Комплекс № 3 «Мы дружные» ОРУ без предметов	_____	_____	_____	На гимнастическ ой лесенке принять и.п. – вис, разведение ног в стороны, сведение ног вместе, поднять вверх- держать угол (О)	«Пустое место» «Водяной» Удмуртская народная игра (ДНИ стр.83)	«Липкие пеньки» (ДНИ 221) бег с увертывание м «Солнце и месяц» (РНИ 62) ходьба
III	Традицион ная структура занятия	Повороты на месте направо, налево, кругом, в движении. Перестроение в три колонны	Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках	Обычный бег, бег змейкой, по сигналу- смена направления движения	Комплекс № 4 «Мой веселый, звонкий мяч» ОРУ с большим мячом	Ходьба по гимнастическом у буму на носках, приседа на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед (О)	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (h=20см) (П)	_____	Ползание на четвереньках, перешагивая предметы на скамейке (кирпичики) (З)	«Сбей кеглю» «Море волнуется»	«Мы по мостику идем» равновесие «Посигунки » (ДНИ 31) прыжки, бег
IV	Занятие, построенно е на эстафетах, соревнован иях и подвижных играх	Перестроение в круг, в два круга	Ходьба на носках, на пятках, по сигналу остановка, на высоких четвереньках	Семянный бег, в чередовании с бегом широким шагом, по сигналу перестроение в пары	_____	«Кто быстрее через препятствие к флажку» бег на носках по гимнастическом у буму	«Кто быстрее через препятствие к флажку» прыжки на двух ногах через гимнастическу ю скамейку (H =10)	Элементы футбола – ведение мяча ногой между кеглями, змейкой	«Проползи и не задень» подлезание под воротца(H=40 - 50см)	Релаксация «Рыбки» (Е.Н.Варени к, стр.75)	«Переселен ие лягушек» (РНИ 55) прыжки «Чья шеренга победит» (ДНИ 31) перетягивани е

недел я	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения(ОРУ)	упражнения на равновесие(УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижны е игры (П/И)	Сопутствую щие виды деятельност и
I	Традицион ная структура занятия	Построение в шеренгу, размыкание и смыкание приставным шагом	Ходьба с изменением направления по ориентирам, остановка на сигнал	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед, бег мелким и широким шагом	Комплекс № 5 «Веселая скакалка» ОРУ со скакалкой	Ходьба по гимнастическом у буму, приседая на одной ноге, пронося другую сбоку, фиксируя движения руками (П)	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (Н=20см), продвигаясь вперед (З)	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно, стоя на месте (О)	_____	«Элементы баскетбола» Ведение мяча между кеглей с последующ им забрасыван ием в баскетбольн ое кольцо	«Мой веселый, звонкий мяч» отбивание «Не сбивай и поймай» (80 ИГР 41) прыжки, ловля
II	Занятие с элементами аэробики	Построение в шеренгу, хлопками под правую ногу, равнение на ведущего, повороты	Ходьба с ритмичными хлопками под правую ногу, пружинистый шаг с носка	Бег на носках в разных направлениях, по сигналу –бег врассыпную	Комплекс № 5 «Веселая скакалка» ОРУ со скакалкой	На гимнастических кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок (О)	Подпрыгивани е до предметов, подвешенных на 25-30 см выше поднятой руки, с места и с разбега (С)	Работа с мячом одной рукой в движении (П)	_____	«Найди где спрятано?»	«Мяч об пол» (80 ИГР 18) отбивание «Ловлю птиц на лету» (РНИ 29) Бег с увертывание м
III	Традицион ная структура занятия	Перестроение в две, три колонны на месте, расчет на первый, второй, третий в движении	Ходьба парами, тройками, по сигналу - ходьба врассыпную	Бег парами, тройками, по сигналу - бег и врассыпную	Комплекс № 6 «Богатырская сила» ритмопластика	Ходьба по гимнастическом у буму с лентами, выполняя приседания на середине бума, руки с лентами вперед (З)	_____	Работа с мячом одной рукой в движении, по сигналу – перейти на берег (С)	Ползание по гимнастичес кой скамье на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами (О)	«Попрыгун чики - воробушки» Прыжки через пуфики на пуфики	«Наперегон ки парами» бег парами «Сторож» (РНИ 48) Метание, перебрасыван ие
IV	Занятие, построенно е на эстафетах, соревнован иях и подвижных играх	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба по кругу взявшись за руки, ходьба с заданиями для рук	Бег по кругу, по сигналу – смена направления	_____	«Перетяни за черту» в парах перетягивают за руки друг друга у черты	Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад; прыжки с ноги на ногу	«Ловись рыбка (водящий ловит «рыбку» обручем)	_____	«Горелки» Народная игра	«Дальше и выше» (80 ИГР 40) бег, перепрыгива ние «Карусель с обручами» (80 ИГР 26) ходьба, боковой галоп

недел я	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения(ОРУ)	упражнения на равновесие(УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижны е игры (П/И)	Сопутствую щие виды деятельност и
I	Традицион ная структура занятия	Построение в шеренгу по одному по росту. Перестроение из одной шеренги в две	Чередование ходьбы «змейкой» по залу с ходьбой врассыпную, с остановкой по сигналу	Чередование бега «змейкой» по залу с бегом врассыпную, с остановкой по сигналу	Комплекс № 7 «Разминка альпиниста»	Ходьба по гимнастическом у буму с поворотом кругом на середине	_____	Ведение мяча в разных направлениях с остановкой на сигнал	Ползание по гимнастическ ой скамейке на животе, на спине подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами	«Через веревку» (бег, прыжки) «Горячая картошка» (передача мяча)	«Мячик змейкой мы ведем» ведение между предметами «Не сбивай и поймай» (80 ИГР 41) прыжки, ловля
II	«Смелые альпинисты	Построение в 2 шеренги, в 3 шеренги	Ходьба короткой, длинной змейкой, чередую ходьбу скрестным шагом с ходьбой выпадами вперед	Бег с преодолением препятствий короткой и длинной змейкой	Комплекс № 7 «Разминка альпиниста»	_____	Прыжки через 8-10 набивных мячей, последовательн о в плотной группировке	Ведение мяча в разных направлениях правой и левой рукой; по сигналу перейти на бег	Ползание по гимнастическ ой скамье на животе с чередующим перехватом рук(правая, левая)	«Преодолен ие дорожки препятстви й альпиниста ми» «Найди где спрятано»	«Волк и овцы» (80 ИГР 58) прыжки «Мяч не теряй» (80 ИГР 13) Бросание, ловля
III	Традицион ная структура занятия	Перестроение в два круга, в две шеренги	Ходьба в колонне друг за другом, по сигналу – ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую	Обычный бег в колонне, чередую сбегом захлестывая голень назад, выбрасывая прямые ноги вперед	Комплекс № 8 «Силачи» с гантелей	_____	Прыжки на двух ногах с поворотом кругом (около ориентира), продвигаясь вперед	Ведение мяча разными способами между предметами (кегли), по сигналу бег с мячом на исходную позицию	Ползание по- пластунски до ориентира	«Передай – сядь» (передача мяча) «Не теряй равновесия»	«Мешочек» (РНИ 56) прыжки «Партизаны » ползание по- пластунски
IV	Занятие, построенно е на эстафетах, соревнован иях и подвижных играх	Перестроение в колонну по два, по три в движении	Ходьба гимнастическ им шагом чередую с ходьбой в полуприседе	Бег по кругу, по сигналу смена направления.	_____	«Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты)	«Эстафета прыжков» (прыжки на 2-х ногах правым и левым боком)	«Забрось мяч в корзину»	«Пожиратель рыб»	«Эхо»	«Много троих, хватит двоих» (РНИ 10) бег «Попади в обруч» (80 ИГР 23) метание

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения(ОРУ)	упражнения на равновесие(УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)	Сопутствующие виды деятельности
I											
II	Занятие с элементами аэробики	Расчет на первый, второй, третий, перестроение по счету	Ходьба с ритмичным притопыванием, прихлопыванием, двигаясь в колонне по кругу	Чередование обычного бега с бегом высоко поднимая колено	_____	Ходьба по гимнастическому буму с мячом в руках, на носках, на середине поворот вокруг себя (О)	Прыжки: стоя на месте и с продвижением вперед через обручи (З)	_____	Ползание по-пластунски до ориентира, прокатывая перед собой мяч (II)	«Прокати мяч ногой в свой дом»(элементы футбола) «Кто ушел?» м/п	«Игра в лошадки» (ДНИ 202) прыжки, бег «Из обруча в обруч» (80 ИГР 24) прыжки
III	Традиционная структура занятия (с обручами)	Перестроение в две, три колонны через середину зала	Ходьба с обручем в руках, по сигналу – смена положения рук	Обычный бег с обручем в руках чередуя с бегом, захлестывая голень назад, по сигналу – надеть обруч на себя	Комплекс № 10 « » ОРУ с обручами	Легкий бег на носках с обручем в руках по гимнастическому буму, сохраняя равновесие (II)	_____	Метание малого мяча в вертикальную цель(обруч) правой и левой рукой (расстояние 3м) (О)	Ползание по-пластунски под шнуром до ориентира (4-5м) (З)	И/У «Кто дальше прыгнет» «Сумей изобразить спортсмена» м/п	«Охота на куропаток» (ДНИ 203) метание «Смелые ребята» (80 ИГР 39) подлезание
IV	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Расчет на первый, второй, третий и перестроение из одной колонны в три по расчету	Чередование ходьбы враспынную по залу с ходьбой в парах и тройках(по желанию детей)	Чередование бега враспынную по залу с бегом змейкой	_____	1. «Попади в корзину» 2. «Проведи шайбу клюшкой между предметами» (хоккей) 3. «Отбери мяч у противника ногой» (футбол) 4. «Мяч через сетку» (волейбол)				«Опиши свой любимый снаряд» м/п	«Защищай город» (РНИ 42) элементы футбола «Игра в мяч» (ДНИ 95) перебрасывание

недел я	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения(ОРУ)	упражнения на равновесие(УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижны е игры (П/И)	Сопутствую щие виды деятельност и
I	Традицион ная структура занятия	Перестроение в четыре колонны через середину, расхождение парами направо налево	Ходьба в сочетании с перешагивани ем через скакалку, прыжки через скакалку	Бег со скакалкой по узкой доске в чередовании с прыжками на одной ноге	Комплекс № 11 «Вместе весело шагать» Ритмопластика	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку сложенную в двое (З)	Прыжки на месте через короткую скакалку разными способами(на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге) (О)	Метание малога мяча в вертикальную цель стоя на коленях (П)	Ползание по- пластунски, чередую с бегом до ориентира (не выпуская из рук скакалку) (С)	Эстафета со скакалкой	«На скакалках прыг да скок» (80 ИГР 41) прыжки «Попади в цель» метание
II	Занятие с элементами аэробики	Перестроение из одного круга в два	Ходьба с ритмичными хлопками вверх - под правой ногой, ходьба гимнастическ им шагом с носки	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед, бег мелким и широким шагом	Комплекс № 11 «Вместе весело шагать» Ритмопластика	На кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, стойка, соскок (О)	Прыжки через 8-10 набивных мячей, последовательн о в плотной группировке (П)	_____	_____	«Перелет птиц» «Зевака» (метание)	«Гуси- лебеди» (ДНИ 12) бег с увертывание м «Прыгай через костер» (ДНИ 200) прыжки
III	Традицион ная структура занятия	Расчет на 1,2,3,4 и размыкание по расчету приставным шагом, шагом в правую левую сторону	Ходьба с перекатом с пятки на носок, ходьба выпадами, спиной вперед, на низких четвереньках	Легкий бег на носах двумя кругами на встречу друг другу	Комплекс № 12 «Пожарные на учении» ОРУ без предметов	Ходьба по гимнастическом у буму (скамье) навстречу друг другу; на середине разойтись уступая дорогу (С)	Прыжки через короткую скакалку на месте в парах (З)	Метание малога мяча в движущуюся цель(катящийся обруч) произвольным способом (П)	Подлезание под дугу в группировке h=40-50см (О)	«Кого назвали, то и ловит мяч» (на внимание)	«Заплетись плетень» (ДНИ 124) подлезание «Охота на волка» (ДНИ 109) метание
IV	Занятие, построенно е на эстафетах, соревнован иях и подвижных играх	Перестроение из одной шеренги в две; перестроение из двух шеренг в два круга	Ходьба на носах по сигналу – на низких четвереньках, ходьба спиной вперед	Бег длинной змейкой, по сигналу – присесть, быстро встать и продолжать бег.	_____	Эстафета «Бег по гимнастическом у буму(скамье)на носах» соскок в обозначенное место	«Сумей допрыгать» - бег до ориентира прыгая через короткую скакалку (О)	Отбивать волан бадминтонной ракеткой на месте, правой и левой рукой поочередно (О)	Эстафета «Достань флажок» - лазание по гимнастическ ой стенке до флажка и спуск по наклонной лесенке	«Совушка»	«Че звено быстрее соберется» Бег, построение «Кто дольше не собьется» Прыжки на скакалке

недел я	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающи е упражнения(ОРУ)	упражнения на равновесие(УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижны е игры (П/И)	Сопутствую щие виды деятельност и
I	Традицион ная структура занятия	Самостоятельно строится, в круг в два круга	Ходьба приставным шагом вперед, назад, в полуприседе	Бег в сочетании с другими видами движений(пры жки, остановка, присед)	Комплекс № 13 «Силачи» ОРУ с гантелей	Ходьба по гимнастическом у буму, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекладывая гантель под ногой из одной руки в другую (О)	_____	Отбить ракеткой (3- 5раз)волан, стоя на месте, правой и левой рукой (П)	Ползание под дугу правым, левым боком за ракеткой (П)	«Удержи волан на ракетке»	«Ястребы и ласточки» (ДНИ 140) бег «Доползи до флажка» ползание, подлезание
II	Занятие с элементами аэробики	Перестроение из одной колонны в две, в движении	Ходьба скрестным шагом, перекатом с пятки на носок, на носках	Бег на носках, по сигналу, прыжок вверх с поворотом кругом	Комплекс № 13 «Силачи» ОРУ с гантелей	Прыжки через бадминтонные ракетки(ноги в сторону и вместе)с продвижением вперед (С)	Элементы акробатики: выполнение стойки на лопатках «березка»	Лазание по веревочной лестнице чередующим способом (О)	«Не оставайся на земле» «Раз, два, три ,ну-ка повтори!» (П)	«Стая» (ФК 81) бег, лазание «Салка на одной ноге» (РНИ 57) прыжки	
III	Традицион ная структура занятия	Перестроение из одной шеренги в две, в три. Расчет на 1,2,3	Ходьба на высоких четвереньках, высоко поднимая колени, спиной вперед	Обычный бег, чередую с ходьбой спиной вперед. По сигналу- остановка	Комплекс № 14 «Чунга-Чанга» ритмопластика	Ходьба по гимнастическом у буму высоко поднимая ногу вперед-вверх, выполняя хлопок под ногой, соскок на мягкое покрытие (П)	Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление (О)	Работа ракеткой, отбивая волан в движении до ориентира (З)	Подлезание под несколько предметов в группировке правым, левым боком (С)	«Поддай высоко и далеко волан» «Подхвати палку»	«Жищник в море» (ДНИ 89) прыжки «Стоп!» (ФК 103) ходьба, реакция
IV	Занятие, построенно е на эстафетах, соревнован иях и подвижных играх	Размыкание и смыкание вправо, влево приставными шагами	Ходьба на носках, пятках; по сигналу – присесть и сгруппироват ься	Бег на носках широким и коротким шагом	_____	Эстафеты: 1. «Удержи волан на ракетке» (бег до ориентира) 2. «Движение без волана, имитируя удары справа, слева» 3. «Удары сверху через сетку»	_____	_____	«Зеркало» Д/У «Запахи весны»	«Аисты» (ФК 124) прыжки «Пчелки и ласточка» (ДНИ 28)	

недел я	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения(ОРУ)	упражнения на равновесие(УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижны е игры (П/И)	Сопутствую щие виды деятельност и
I	Традицион ная структура занятия «Мы туристы»	Перестроение из одной колонны в две	Ходьба по узкой дорожке с заданиями на руки. По музыкальном у сигналу – остановка: лечь на пол	Обычный бег, чередую с ходьбой спиной вперед. По сигналу - остановка	Комплекс № 15 «Тренировка туриста» ОРУ на гимнастической скамье	Ходьба по гимнастическом у буму, правым и левым боком, поднимая поочередно прямую ногу вперед- вверх и перекладывая гантель под ногой из одной руки в другую (З)	Прыжки в длину с разбега, на мягкое покрытие, обратить внимание на толчок (П)	_____	Из вися на шведской стенке, развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх (О)	«Расколдуй те меня» Д/У «Запахи весны» «Гудок парохода» (Е.Н.Варени к стр 65). К/У «Все спортом занимаются (Е.Н.Варени к стр 59).	«Волк во рву» перепрыгива ние «Лиски» (ДНИ 125) бег на скорость
II	Занятие с элементами аэробики	Повороты на право, налево, прыжком на месте	Ходьба парами на носках, гимнастическ им шагом, ходьба с поворотом кругом махом правой ноги	Бег в колонне змейкой изменяя темп движения	Комплекс № 15 «Тренировка туриста» ОРУ на гимнастической скамье	Ходьба по гимнастической скамье на носках, на середине выполнить «ласточку», соскок на мягкое покрытие (О)	Элементы акробатики: выполнение стойки на лопатка «березка»	3	Из вися на шведской стенке, поднять и держат угол (П)	«Коршун и наседка» «Раз, два, три –ну-ка повтори» м/п	«Колечко» (ДНИ 1126) бег «Покрути обруч» (80 ИГР 23) координация
III	Традицион ная структура занятия	Расчет на первый, второй, перестроение в две шеренги	Ходьба в глубоком приседе, скрестным шагом, по сигналу меняя направление по ориентиру	Бег в колонне по одному, по сигналу – бег парами	Комплекс № 16 «Три поросенка» ритмопластика	_____	Прыжки в длину с разбега (З)	Работа с теннисной ракеткой на месте, отбивая шар правой и левой рукой (О)	Из вися на шведской стенке, поднять и держат угол (зачет на время) (С)	«Догони свою пару» «Кто раньше дойдет до середины» м/п	«Хлоп, хлоп, убегай!» (ДНИ 127) бег «Прыгни дальше» прыжки
IV	Занятие, построенно е на эстафетах, соревнован иях и подвижных играх	Перестроение из одной шеренги в один, два круга	Ходьба с заданиями на движение рук(за голову, за спину, вверх,)с остановкой на сигнал	Бег с преодолением препятствий: скамейка – прыжки; бум – бег на носках	_____	<ul style="list-style-type: none"> • «Расколдуйте меня» • «Перебежки» • «Охотники и зайцы» 	_____	_____	«Ловишка с лентой» Р-я «Океан» (Е.Н.Варени к стр. 71)	«День и ночь» (ДНИ 164) бег с увертывание м «Вышибал ы» метание	

недел я	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения(ОРУ)	упражнения на равновесие(УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижны е игры (П/И)	Сопутствующи е виды деятельности
I	Традицион ная структура занятия	Самостоятельно е построение в круг	Ходьба приставным шагом назад, вперед, по сигналу – смена направления	Обычный бег в чередовании с бегом, высоко поднимая колени. По сигналу найти себе пару	Комплекс № 17 «Разноцветные ленты» ОРУ с лентами	Ходьба по гимнастической скамье на носках, на середине выполнить «ласточку», соскок на мягкое покрытие (П)	Прыжки с разбега в высоту на мягкое покрытие (H=30-40см) (О)	Работа теннисной ракеткой в парах, подача снизу (З)	_____	«Перелет птиц» «Волшебны е елочки»	«Прыгай выше» (80 ИГР 40) бег «Гусиный мост» (ДНИ 170) перетягивание
II	Занятие с элементами аэробики	Перестроение из шеренги в колонну по диагонали	Ходьба скрестным шагом, по сигналу – остановка, ходьба в глубоком приседе	Обычный бег в чередовании с ходьбой по диагонали	Комплекс № 17 «Разноцветные ленты» ОРУ с лентами	Ходьба по гимнастической скамье, на середине выполнить «ласточку» (З)	Прыжки с разбега в высоту на мягкое покрытие (H=30-40см) (П)	Работа теннисной ракеткой в парах, удар сверху, отбивая об пол (С)	Лазание по канату в три приема (О)	«Докати обруч до флажка» П/Г «По грибы» «Логоритми ческие занятия с детьми 6-7 лет».	«Догони меня» (ДНИ 184) прыжки «Земля, вода, огонь и воздух» (ДНИ 215) бег
III	Традицион ная структура занятия	Перестроение из одной колонны в три в движении	Ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба спиной вперед на низких четвереньках	Бег со сменой ведущего, по сигналу – построение в колонну по диагонали	Комплекс № 18 «Наш друг-обруч » ОРУ с обручем	_____	Прыжки с разбега в высоту на мягкое покрытие (H=30-40см) (З)	Работа с мячом в парах, перебрасывание через сетку (элементы волейбола) (О)	Лазание по канату в три приема (П)	«Охотники и звери» Д/Г «Шарик красный», «Бабочка».	«Мяч через сетку» перебрасывание мяча «Жмурки» (ДНИ 68)
IV	Занятие, построенно е на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Размыкание из колонны приставным шагом вправо и влево	Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую	Обычный бег в сочетании с бегом, захлестывая голень назад. По сигналу – смена направления	_____	<ul style="list-style-type: none"> «Чья команда забросит больше мячей в корзину». «Лягушки и цапли». «Попади и сбей кеглю» «Найди, где спрятано?» 	_____	_____	«Пионербол » Р-я «Шалтай-Болтай»	«Продаем горшки» (ДНИ 73) бег «Купи бычка» (ДНИ 58) прыжки	

Инструментарий к мониторингу физических способностей детей.***Способы проверки знаний, умений и навыков у детей от 4 до 5 лет.***

1. Ходьба в разных направлениях
2. Ходьба с разным положением рук
3. Ходьба в чередовании с другими движениями
4. Осанка и координация при ходьбе
5. Бег на 30м., сек.
6. Бег в медленном темпе 1 -1,5 мин
7. Челночный бег (3x10 сек.)
8. Бег змейкой
9. Прыжки на месте (10-20 2-3р.)
10. Прыжок с высоты с (20-25см)
11. Прыжок в длину с места
12. Метание на дальность правой, левой рукой
13. Метание в вертикальную цель правой, левой рукой
14. Подлезание под шнур 40см
15. Пролезание в обруч
16. Лазание по гимнастической стенке
17. Перелезание с пролета на пролет по гимнастической стенке
18. Бросок набивного мяча из-за головы
19. Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30сек)
20. Отбивание мяча на месте одной рукой (кол-во раз)
21. Бросание и ловля мяча (кол-во раз)
22. Наклон вперед из положения стоя (см)

№ п/п	Тестовые задания	Методика диагностирования	Характеристика умений:				
1.	Ходьба в разных направлениях	<p>Цель: оценить уровень координации в пространстве *****</p> <p>Дети идут по залу. По команде воспитателя они выполняют задания: пойти по прямой линии, спиной вперед, вдоль границ зала с поворотами, боком в правую и левую сторону, по кругу, змейкой врассыпную.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Положение головы и туловища • Согласованность движений рук и ног • Положение стопы • Сохранение направления 				
2.	Ходьба с разным положением рук	<p>Дети идут по залу. По команде воспитателя они выполняют задания для рук: на пояс, вперед, перед грудью, в стороны, вверх, на голову, за голову, за спину.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Положение головы и туловища • Согласованность движений рук и ног • Положение стопы • Сохранение направления 				
3.	Ходьба в чередовании с другими движениями	<p>Дети идут по залу. По команде воспитателя они выполняют задания, чередуя ходьбу с другими движениями: на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, с высоким подниманием колена, широким шагом, приставным шагом, гимнастическим шагом, скрестным шагом, в полуприседе, в приседе, с выпадами вперед, с закрытыми глазами, спиной вперед.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Положение головы и туловища • Согласованность движений рук и ног • Положение стопы • Сохранение направления 				
4.	Осанка и координация при ходьбе	<p>Ребенок идет по залу, голову и туловище держат прямо, но не напряженно; плечи слегка отведены назад, живот подобран, смотрит на 2-3 м вперед, выбирая себе дорогу. Идет ровным, нешироким шагом, с перекатом с пятки на носок, слегка разворачивая стопы наружу; ноги поднимает не слишком высоко, но и не шаркает ими; сохраняя средний темп. Согласовывает движения ног и рук. Идет по прямой сохраняя направление.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Положение головы и туловища • Согласованность движений рук и ног • Положение стопы • Сохранение направления 				
5.	Бег на 30м., сек.	<p>Цель: Оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с</p>	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="padding: 2px;">Мальчики</td> <td style="padding: 2px;">10,5 – 8,8</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">Девочки</td> <td style="padding: 2px;">10,7 – 8,7</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> • Положение головы и туловища • Согласованность движений рук и ног • Легкость бега • Сохранение направления 	Мальчики	10,5 – 8,8	Девочки	10,7 – 8,7
Мальчики	10,5 – 8,8						
Девочки	10,7 – 8,7						

		секундомером) – на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание!» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком(он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин.) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. <u>Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.</u>					
6.	Бег в медленном темпе 1- 1,5 мин	<p>Цель: Определить выносливость по результатам непрерывного бега в равномерном темпе</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>Детям предлагается пробежать без остановки по времени: Тест считается выполненным, если ребенок пробежал время без остановок.</p>	1-1,5 мин				
7.	Челночный бег (3x10 сек.)	<p>Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге на 10 м.</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>На полу чертятся две линии на расстоянии 10 м. На старте кладут два мешочка с песком (два кубика). Ребенок встает у контрольной линии, ему дается задание перенести мешочки (по одному) как можно быстрее за линию (финиш). По сигналу «Марш!» (в этот момент воспитатель включает секундомер) ребенок берет один мешочек, бежит до финиша, кладет его за линию, возвращается к старту, берет второй мешочек, бежит к финишу и кладет его за линию. Ребенок преодолевает дистанцию трехкратно. Фиксируется общее время бега.</p>	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>Мальчики</td> <td>12,9-16,1</td> </tr> <tr> <td>Девочки</td> <td>12,5-15,5</td> </tr> </table>	Мальчики	12,9-16,1	Девочки	12,5-15,5
Мальчики	12,9-16,1						
Девочки	12,5-15,5						

8.	Бег змейкой	Дети бегают змейкой между предметами (кегли, кубики), расставленными на одной линии.					
9.	Прыжки на месте	Ребенок ставит ноги вместе или на ширине ступни, руки держит на поясе. Выполняет несколько ритмичных невысоких прыжков толчками носков обеих ног или одной ноги с незначительным сгибанием ног в коленях. Приземляется мягко на носки, сгибая колени. Подпрыгивает в ровном темпе, не задерживая дыхание.	10-20 прыжков 2-3 раза.				
10.	Прыжок с высоты (20-25см)	Ребенок встает на скамью, принимает и.п. – ноги на ширине ступни (или сомкнуты), руки вдоль туловища. При замахе ребенок, вставая на носки, сначала поднимает руки вперед-вверх, затем опускает их вниз и отводит назад; туловище слегка наклоняет вперед (полуприсед), снова встает на носки, ноги сгибает в коленях. Отталкивается обеими ногами и приземляется мягко и бесшумно на носки полусогнутых ног с плавным переходом на всю ступню. Руки выносит вперед для сохранения равновесия.	<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение • Замах • Толчок • Полет • Приземление 				
11.	Прыжок в длину с места	<p>Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>Это тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. тестирование проводят два человека – первый объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял и.п. для прыжка, дает команду «Прыжок!»; второй замеряет длину прыжка.</p> <p>Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние (при приземлении нельзя опираться). Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до одного сантиметра.</p> <p>Делаются две попытки, засчитывается лучшая из них. Следует давать качественную оценку прыжка по</p>	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>Мальчики</td> <td>53,5-76,6</td> </tr> <tr> <td>Девочки</td> <td>51,1-73,9</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение • Замах • Толчок • Полет • Приземление • Сохранение равновесия 	Мальчики	53,5-76,6	Девочки	51,1-73,9
Мальчики	53,5-76,6						
Девочки	51,1-73,9						

основным элементам движения: и.п., энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на носок.
 Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.
 Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15-20см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них.

12. Метание на дальность правой, левой рукой

Цель: Оценить скоростно-силовые качества при метании на дальность.

* * * * *

Для этого обследования нужны мешочки с песком. Площадку заранее размечают поперечными линиями на расстоянии 1 м друг от друга. На каждой линии ставится цифра, соответствующая количеству метров от начальной черты. Регистрируется расстояние от начальной черты до места падения мешочка (дальнейшее его скольжение не фиксируется).
 Ребенку предлагают подойти к шнуру (начальная черта), взять два мешочка (№ 1 и 2). Сначала ребенок правой рукой бросает мешочек № 1(первая попытка), потом № 2 (вторая попытка). После измерения результатов он бросает мешочки левой рукой. Детям дается задание «Бросить как можно дальше»

	П.р	Л.р
Мальчики	2,5-4,1	2,0-3,4
Девочки	2,4-3,4	1,8-2,8

- Исходное положение
- Прицеливание
- Замах
- Бросок
- Сохранение равновесия
- Соблюдение направления

13. Метание в вертикальную цель правой, левой рукой

* * * * *

На уровне глаз ребенка подвешивается мишень. Ребенку предлагают подойти к шнуру (начальная черта), взять два мешочка (№ 1 и 2). Сначала ребенок правой рукой бросает мешочек № 1(первая попытка), потом № 2 (вторая попытка). После измерения результатов он бросает мешочки левой рукой.

	П.р	Л.р
Расстояние м	2	1

- Исходное положение
- Прицеливание

		<p>Детям дается задание «Попади в цель»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Замах • Бросок • Сохранение равновесия • Соблюдение направления
14.	Подлезание под шнур 40см	<p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>При подлезании головой вперед ребенок встает лицом к шнуру, приседает и, наклонившись, проносит голову, затем, прогибаясь в спине, передвигает одну ногу, потом другую.</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>При подлезании ногами вперед ребенок встает лицом к шнуру, приседает и сначала передвигает одну ногу под шнур, потом прогибает спину, затем переставляет вторую ногу.</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>При подлезании правым (левым) боком ребенок встает к шнуру боком, приседает, руки на коленях и сначала передвигает правую (левую) ногу, затем прогибается в спине и проносит голову, а после этого переставляет левую (правую) ногу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Согласованность движений
15.	Пролезание в обруч	<p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>Ребенок держит обруч в руках горизонтально, пролезает сначала одной ногой, потом другой, затем поднимает его вверх над головой и возвращает в исходное положение;</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>Ребенок поднимает обруч прямыми руками над головой, затем опускает сверху вниз и перешагивает через него сначала одной ногой, потом другой;</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>При пролезании в вертикально поставленный обруч ребенок сначала проносит голову, затем руку и ногу, потом вторую руку и ногу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Согласованность движений

16.	Лазание по гимнастической стенке	<ul style="list-style-type: none"> одноименным способом: * * * * * <p>Ребенок встает к гимнастической стенке. Ребенок начинает движения с одноименных рук и ног (правой рукой и правой ногой; левой рукой и левой ногой).</p> <ul style="list-style-type: none"> разноименным способом: * * * * * <p>Ребенок встает к гимнастической стенке. Влезая вверх, осуществляет перекрестные движения рук и ног, т.е. одновременно правой рукой и левой ногой; левой рукой и правой ногой.</p> <p>- при слезании с пособия ребенок сначала переставляет ноги, а потом руки</p>	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th colspan="9">Качественные показатели</th> </tr> <tr> <td colspan="3">согласованность движений рук и ног</td> <td colspan="3">уверенность</td> <td colspan="3">самостоятельность</td> </tr> <tr> <td>влезание</td> <td>спуск</td> <td>перход</td> <td>влезание</td> <td>спуск</td> <td>перход</td> <td>влезание</td> <td>спуск</td> <td>перход</td> </tr> </table>	Качественные показатели									согласованность движений рук и ног			уверенность			самостоятельность			влезание	спуск	перход	влезание	спуск	перход	влезание	спуск	перход
Качественные показатели																														
согласованность движений рук и ног			уверенность			самостоятельность																								
влезание	спуск	перход	влезание	спуск	перход	влезание	спуск	перход																						
17.	Перелезание с пролета на пролет по гимнастической стенке	<p>Переход прямо (на одном уровне)</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>Ребенок переходит вправо, сначала переставляет правую руку и правую ногу, затем приставить левую руку и левую ногу или переносит поочередно сначала обе руки, потом обе ноги.</p>	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th colspan="9">Качественные показатели</th> </tr> <tr> <td colspan="3">согласованность движений рук и ног</td> <td colspan="3">уверенность</td> <td colspan="3">самостоятельность</td> </tr> <tr> <td>влезание</td> <td>спуск</td> <td>перход</td> <td>влезание</td> <td>спуск</td> <td>перход</td> <td>влезание</td> <td>спуск</td> <td>перход</td> </tr> </table>	Качественные показатели									согласованность движений рук и ног			уверенность			самостоятельность			влезание	спуск	перход	влезание	спуск	перход	влезание	спуск	перход
Качественные показатели																														
согласованность движений рук и ног			уверенность			самостоятельность																								
влезание	спуск	перход	влезание	спуск	перход	влезание	спуск	перход																						
18.	Бросок набивного мяча из-за головы	<p>Цель: Определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности в броске набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками стоя.</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола(земли).</p> <p>Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.</p>	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>Мальчики</td> <td>117-185</td> </tr> <tr> <td>Девочки</td> <td>97-178</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> Исходное положение Прицеливание Замах Бросок Сохранение равновесия Соблюдение направления 	Мальчики	117-185	Девочки	97-178																							
Мальчики	117-185																													
Девочки	97-178																													

19.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30сек)	<p>Цель: Определить силовую выносливость при подъеме из положения лежа на спине.</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимается, не сгибая колен, садится и вновь ложится. Воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним, и считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.</p>	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>Мальчики</td> <td>7-11</td> </tr> <tr> <td>Девочки</td> <td>6-11</td> </tr> </table>	Мальчики	7-11	Девочки	6-11
Мальчики	7-11						
Девочки	6-11						
20.	Отбивание мяча на месте одной рукой	<p>Цель: Оценить ловкость, скорость реакции, устойчивость позы при отбивании мяча от пола.</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>Ребенок принимает и.п.- ноги на ширине плеч и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места.</p>	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>Кол-во раз</td> <td>5-10</td> </tr> </table>	Кол-во раз	5-10		
Кол-во раз	5-10						
21.	Бросание и ловля мяча (кол-во раз)	<p>Цель: Оценить ловкость при подбрасывании и ловле мяча.</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>Ребенок принимает и.п.- ноги на ширине плеч, и двумя руками подбрасывает мяч диаметром 15-20 см на высоту 1-2 м</p>	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>Кол-во раз</td> <td>5</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> • исходное положение • высота броска (примерная, в см) • слежение глазами за мячом • соблюдение направления • ловля мяча кистями рук • сохранение равновесия 	Кол-во раз	5		
Кол-во раз	5						
22.	Наклон вперед из положения стоя (см)	<p>Цель: оценить гибкость при наклонах туловища вперед из положения стоя.</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p>	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>Мальчики</td> <td>1-4</td> </tr> <tr> <td>Девочки</td> <td>3-7</td> </tr> </table>	Мальчики	1-4	Девочки	3-7
Мальчики	1-4						
Девочки	3-7						

		<p>Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком «-». Во время выполнения этого теста можно использовать игровой момент «Достань игрушку»</p>	
--	--	---	--

Контроль за умениями в двигательной сфере ребенка осуществляется по 3-бальной шкале:

Низкий уровень: от 0-1,5

Средний уровень: от 1,6-2,5

Высокий уровень: от 2,6-3.0

Способы проверки знаний, умений и навыков у детей от 5 до 6 лет.

1. Ходьба в разных направлениях
2. Ходьба с разным положением рук
3. Ходьба в чередовании с другими движениями
4. Осанка и координация при ходьбе
5. Бег на 30м., сек.
6. Бег в медленном темпе 1,5-2 мин
7. Челночный бег (3x10 сек.)
8. Бег змейкой
9. Прыжки на месте (30-40 2-3р.)
10. Прыжок в длину с разбега
11. Прыжок в высоту с разбега(30-40см)
12. Прыжок в длину с места
13. Метание на дальность правой, левой рукой
14. Метание в вертикальную цель правой, левой рукой
15. Подлезание под шнур 40см
16. Пролезание в обруч
17. Лазание по гимнастической стенке
18. Перелезание с пролета на пролет по гимнастической стенке
19. Бросок набивного мяча из-за головы
20. Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30сек)
21. Отбивание мяча на месте одной рукой (кол-во раз)
22. Бросание и ловля мяча (кол-во раз)
23. Наклон вперед из положения стоя (см)

№ п/п	Тестовые задания	Методика диагностирования	Характеристика умений:				
1.	Ходьба в разных направлениях	<p>Цель: оценить уровень координации в пространстве *****</p> <p>Дети идут по залу. По команде воспитателя они выполняют задания: пойти по прямой линии, спиной вперед, вдоль границ зала с поворотами, боком в правую и левую сторону, по кругу, змейкой врассыпную.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Положение головы и туловища • Согласованность движений рук и ног • Положение стопы • Сохранение направления 				
2.	Ходьба с разным положением рук	<p>Дети идут по залу. По команде воспитателя они выполняют задания для рук: на пояс, вперед, перед грудью, в стороны, вверх, на голову, за голову, за спину.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Положение головы и туловища • Согласованность движений рук и ног • Положение стопы • Сохранение направления 				
3.	Ходьба в чередовании с другими движениями	<p>Дети идут по залу. По команде воспитателя они выполняют задания, чередуя ходьбу с другими движениями: на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, с высоким подниманием колена, широким шагом, приставным шагом, гимнастическим шагом, скрестным шагом, в полуприседе, в приседе, с выпадами вперед, с закрытыми глазами, спиной вперед.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Положение головы и туловища • Согласованность движений рук и ног • Положение стопы • Сохранение направления 				
4.	Осанка и координация при ходьбе	<p>Ребенок идет по залу, голову и туловище держат прямо, но не напряженно; плечи слегка отведены назад, живот подобран, смотрит на 2-3 м вперед, выбирая себе дорогу. Идет ровным, нешироким шагом, с перекатом с пятки на носок, слегка разворачивая стопы наружу; ноги поднимает не слишком высоко, но и не шаркает ими; сохраняя средний темп. Согласовывает движения ног и рук. Идет по прямой сохраняя направление.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Положение головы и туловища • Согласованность движений рук и ног • Положение стопы • Сохранение направления 				
5.	Бег на 30м., сек.	<p>Цель: Оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с</p>	<table border="1" data-bbox="1391 1241 1816 1342"> <tr> <td>Мальчики</td> <td>9,2 – 7,9</td> </tr> <tr> <td>Девочки</td> <td>9,8 – 9,3</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> • Положение головы и туловища • Согласованность движений рук и ног • Легкость бега • Сохранение направления 	Мальчики	9,2 – 7,9	Девочки	9,8 – 9,3
Мальчики	9,2 – 7,9						
Девочки	9,8 – 9,3						

		секундомером) – на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание!» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком(он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин.) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. <u>Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.</u>					
6.	Бег в медленном темпе	<p>Цель: Определить выносливость по результатам непрерывного бега в равномерном темпе</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>Детям предлагается пробежать без остановки по времени: Тест считается выполненным, если ребенок пробежал время без остановок.</p>	1-1,5 мин				
7.	Челночный бег (3x10 сек.)	<p>Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге на 10 м.</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>На полу чертятся две линии на расстоянии 10 м. На старте кладут два мешочка с песком (два кубика). Ребенок встает у контрольной линии, ему дается задание перенести мешочки (по одному) как можно быстрее за линию (финиш). По сигналу «Марш!» (в этот момент воспитатель включает секундомер) ребенок берет один мешочек, бежит до финиша, кладет его за линию, возвращается к старту, берет второй мешочек, бежит к финишу и кладет его за линию. Ребенок преодолевает дистанцию трехкратно. Фиксируется общее время бега.</p>	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>Мальчики</td> <td>11,2-14,2</td> </tr> <tr> <td>Девочки</td> <td>11,5-14,5</td> </tr> </table>	Мальчики	11,2-14,2	Девочки	11,5-14,5
Мальчики	11,2-14,2						
Девочки	11,5-14,5						

8.	Бег змейкой	Дети бегают змейкой между предметами (кегли, кубики), расставленными на одной линии.					
9.	Прыжки на месте	Ребенок ставит ноги вместе или на ширине ступни, руки держит на поясе. Выполняет несколько ритмичных невысоких прыжков толчками носков обеих ног или одной ноги с незначительным сгибанием ног в коленях. Приземляется мягко на носки, сгибая колени. Подпрыгивает в ровном темпе, не задерживая дыхание.	30-40 прыжков 2-3 раза.				
10.	Прыжок в длину с разбега	<p>Цель: Оценить скоростно-силовые качества и ловкость в прыжке в длину с разбега.</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>Ребенок разбегается, при этом его корпус слегка наклонен вперед, руки согнуты в локтях, и приземляется на две полусогнутые ноги с перекатом с пятки на носок. Важно сохранить при этом равновесие. Даются 2 попытки, между ними отдых (3-5мин), фиксируется лучший результат</p>	<table border="1"> <tr> <td>Мальчики</td> <td>120-145</td> </tr> <tr> <td>Девочки</td> <td>120-145</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение • Разбег • Толчок • Полет • Приземление • Сохранение направления 	Мальчики	120-145	Девочки	120-145
Мальчики	120-145						
Девочки	120-145						
11.	Прыжок в длину с места	<p>Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>Это тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. тестирование проводят два человека – первый объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял и.п. для прыжка, дает команду «Прыжок!»; второй замеряет длину прыжка. Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние (при приземлении нельзя опираться). Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до одного сантиметра. Делаются две попытки, засчитывается лучшая из них.</p>	<table border="1"> <tr> <td>Мальчики</td> <td>81,2-102,4</td> </tr> <tr> <td>Девочки</td> <td>66,0-94,0</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение • Замах • Толчок • Полет • Приземление • Сохранение равновесия 	Мальчики	81,2-102,4	Девочки	66,0-94,0
Мальчики	81,2-102,4						
Девочки	66,0-94,0						

		<p>Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: и.п., энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на носок.</p> <p>Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.</p> <p>Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15-20см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них.</p>										
12.	Прыжок в высоту с разбега	<p>Цель: Оценить скоростно-силовые качества и ловкость в прыжке в высоту с разбега.</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>Ребенку предлагается разбежаться и прыгнуть через веревку, подвешенную на стойках. Сначала устанавливается минимальная высота (10-15 см). После каждой удачной попытки веревку поднимают на 5 см. если ребенок не смог взять высоты, ему приписывается результат предыдущей попытки.</p>	<p>Высота 40 см</p> <ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение • Замах • Толчок • Полет • Приземление • Сохранение равновесия 									
13.	Метание на дальность правой, левой рукой	<p>Цель: Оценить скоростно-силовые качества при метании на дальность.</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>Для этого обследования нужны мешочки с песком. Площадку заранее размечают поперечными линиями на расстоянии 1 м друг от друга. На каждой линии ставится цифра, соответствующая количеству метров от начальной черты. Регистрируется расстояние от начальной черты до места падения мешочка (дальнейшее его скольжение не фиксируется).</p> <p>Ребенку предлагают подойти к шнуру (начальная черта), взять два мешочка (№ 1 и 2). Сначала ребенок правой</p>	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th></th> <th>П.р</th> <th>Л.р</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Мальчики</td> <td>3,9-5,7</td> <td>2,4-4,2</td> </tr> <tr> <td>Девочки</td> <td>3,0-4,4</td> <td>2,5-3,5</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение • Прицеливание • Замах • Бросок • Сохранение равновесия • Соблюдение направления 		П.р	Л.р	Мальчики	3,9-5,7	2,4-4,2	Девочки	3,0-4,4	2,5-3,5
	П.р	Л.р										
Мальчики	3,9-5,7	2,4-4,2										
Девочки	3,0-4,4	2,5-3,5										

		рукой бросает мешочек № 1(первая попытка), потом № 2 (вторая попытка). После измерения результатов он бросает мешочки левой рукой. Детям дается задание «Бросить как можно дальше»										
14.	Метание в вертикальную цель правой, левой рукой	<p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>На уровне глаз ребенка подвешивается мишень. Ребенку предлагают подойти к шнуру (начальная черта), взять два мешочка (№ 1 и 2). Сначала ребенок правой рукой бросает мешочек № 1(первая попытка), потом № 2 (вторая попытка). После измерения результатов он бросает мешочки левой рукой. Детям дается задание «Попади в цель»</p>	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">П.р</td> <td style="text-align: center;">Л.р</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Расстояние м</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">2</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение • Прицеливание • Замах • Бросок • Сохранение равновесия • Соблюдение направления 					П.р	Л.р	Расстояние м	3	2
	П.р	Л.р										
Расстояние м	3	2										
15.	Подлезание под шнур 40см	<p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>При подлезании головой вперед ребенок встает лицом к шнуру, приседает и, наклонившись, проносит голову, затем, прогибаясь в спине, передвигает одну ногу, потом другую.</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>При подлезании ногами вперед ребенок встает лицом к шнуру, приседает и сначала передвигает одну ногу под шнур, потом прогибает спину, затем переставляет вторую ногу.</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>При подлезании правым (левым) боком ребенок встает к шнуру боком, приседает, руки на коленях и сначала передвигает правую (левую) ногу, затем прогибается в спине и проносит голову, а после этого переставляет левую (правую) ногу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Согласованность движений 									
16.	Пролезание в обруч	<p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>Ребенок держит обруч в руках горизонтально, пролезает сначала одной ногой, потом другой, затем поднимает его вверх над головой и возвращает в исходное положение;</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Согласованность движений 									

		<p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>Ребенок поднимает обруч прямыми руками над головой, затем опускает сверху вниз и перешагивает через него сначала одной ногой, потом другой;</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>При пролезании в вертикально поставленный обруч ребенок сначала пронесит голову, затем руку и ногу, потом вторую руку и ногу.</p>																												
17.	Лазание по гимнастической стенке	<ul style="list-style-type: none"> одноименным способом: * * * * * <p>Ребенок встает к гимнастической стенке. Ребенок начинает движения с одноименных рук и ног (правой рукой и правой ногой; левой рукой и левой ногой).</p> <ul style="list-style-type: none"> разноименным способом: * * * * * <p>Ребенок встает к гимнастической стенке. Влезая вверх, осуществляет перекрестные движения рук и ног, т.е. одновременно правой рукой и левой ногой; левой рукой и правой ногой.</p> <p>- при слезании с пособия ребенок сначала переставляет ноги, а потом руки</p>	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th colspan="9">Качественные показатели</th> </tr> <tr> <td colspan="3">согласованность движений рук и ног</td> <td colspan="3">уверенность</td> <td colspan="3">самостоятельность</td> </tr> <tr> <td>влезание</td> <td>спуск</td> <td>перход</td> <td>влезание</td> <td>спуск</td> <td>перход</td> <td>влезание</td> <td>спуск</td> <td>перход</td> </tr> </table>	Качественные показатели									согласованность движений рук и ног			уверенность			самостоятельность			влезание	спуск	перход	влезание	спуск	перход	влезание	спуск	перход
Качественные показатели																														
согласованность движений рук и ног			уверенность			самостоятельность																								
влезание	спуск	перход	влезание	спуск	перход	влезание	спуск	перход																						
18.	Перелезание с пролета на пролет по гимнастической стенке	<p>- переход прямо (на одном уровне) - переход по диагонали выполняется снизу вверх и сверху вниз.</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>Ребенок переходит вправо, сначала переставляет правую руку и правую ногу, затем приставить левую руку и левую ногу или переносит поочередно сначала обе руки, потом обе ноги.</p>	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th colspan="9">Качественные показатели</th> </tr> <tr> <td colspan="3">согласованность движений рук и ног</td> <td colspan="3">уверенность</td> <td colspan="3">самостоятельность</td> </tr> <tr> <td>влезание</td> <td>спуск</td> <td>перход</td> <td>влезание</td> <td>спуск</td> <td>перход</td> <td>влезание</td> <td>спуск</td> <td>перход</td> </tr> </table>	Качественные показатели									согласованность движений рук и ног			уверенность			самостоятельность			влезание	спуск	перход	влезание	спуск	перход	влезание	спуск	перход
Качественные показатели																														
согласованность движений рук и ног			уверенность			самостоятельность																								
влезание	спуск	перход	влезание	спуск	перход	влезание	спуск	перход																						

19.	Бросок набивного мяча из-за головы	<p>Цель: Определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности в броске набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками стоя.</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола(земли). Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.</p>	<table border="1" data-bbox="1391 121 1816 217"> <tr> <td>Мальчики</td> <td>187-270</td> </tr> <tr> <td>Девочки</td> <td>138-221</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение • Прицеливание • Замах • Бросок • Сохранение равновесия • Соблюдение направления 	Мальчики	187-270	Девочки	138-221
Мальчики	187-270						
Девочки	138-221						
20.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30сек)	<p>Цель: Определить силовую выносливость при подъеме из положения лежа на спине.</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимается, не сгибая колен, садится и вновь ложится. Воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним, и считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.</p>	<table border="1" data-bbox="1391 611 1816 707"> <tr> <td>Мальчики</td> <td>11-17</td> </tr> <tr> <td>Девочки</td> <td>10-15</td> </tr> </table>	Мальчики	11-17	Девочки	10-15
Мальчики	11-17						
Девочки	10-15						
21.	Отбивание мяча на месте одной рукой	<p>Цель: Оценить ловкость, скорость реакции, устойчивость позы при отбивании мяча от пола.</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>Ребенок принимает и.п.- ноги на ширине плеч и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места.</p>	<table border="1" data-bbox="1391 1177 1816 1225"> <tr> <td>Кол-во раз</td> <td>10-20</td> </tr> </table>	Кол-во раз	10-20		
Кол-во раз	10-20						

22.	Бросание и ловля мяча (кол-во раз)	<p>Цель: Оценить ловкость при подбрасывании и ловле мяча.</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>Ребенок принимает и.п.- ноги на ширине плеч, и двумя руками подбрасывает мяч диаметром 15-20 см на высоту 1-2 м</p>	<table border="1" data-bbox="1415 103 1841 151"> <tr> <td>Кол-во раз</td> <td>10</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> • исходное положение • высота броска (примерная, в см) • слежение глазами за мячом • соблюдение направления • ловля мяча кистями рук • сохранение равновесия 	Кол-во раз	10		
Кол-во раз	10						
23.	Наклон вперед из положения стоя (см)	<p>Цель: оценить гибкость при наклонах туловища вперед из положения стоя.</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком «-». Во время выполнения этого теста можно использовать игровой момент «Достань игрушку»</p>	<table border="1" data-bbox="1393 529 1818 625"> <tr> <td>Мальчики</td> <td>2-7</td> </tr> <tr> <td>Девочки</td> <td>4-8</td> </tr> </table>	Мальчики	2-7	Девочки	4-8
Мальчики	2-7						
Девочки	4-8						

Контроль за умениями в двигательной сфере ребенка осуществляется по 3-бальной шкале:

Низкий уровень: от 0-1,5

Средний уровень: от 1,6-2,5

Высокий уровень: от 2,6-3.0

Способы проверки знаний, умений и навыков у детей от 6 до 7 лет.

1. Ходьба в разных направлениях
2. Ходьба с разным положением рук
3. Ходьба в чередовании с другими движениями
4. Осанка и координация при ходьбе
5. Бег на 30м., сек.
6. Бег в медленном темпе 1,5-2 мин
7. Челночный бег (3x10 сек.)
8. Бег змейкой
9. Прыжки на месте (10-20,30-40 2-3р.)
10. Прыжок в длину с разбега
11. Прыжок в высоту с разбега(30-40см)
12. Прыжок в длину с места
13. Метание на дальность правой, левой рукой
14. Метание в вертикальную цель правой, левой рукой
15. Подлезание под шнур 40см
16. Пролезание в обруч
17. Лазание по гимнастической стенке
18. Перелезание с пролета на пролет по гимнастической стенке
19. Бросок набивного мяча из-за головы
20. Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30сек)
21. Отбивание мяча на месте одной рукой (кол-во раз)
22. Бросание и ловля мяча (кол-во раз)
23. Наклон вперед из положения стоя (см)

№ п/п	Тестовые задания	Методика диагностирования	Характеристика умений:				
1.	Ходьба в разных направлениях	<p>Цель: оценить уровень координации в пространстве *****</p> <p>Дети идут по залу. По команде воспитателя они выполняют задания: пойти по прямой линии, спиной вперед, вдоль границ зала с поворотами, боком в правую и левую сторону, по кругу, змейкой врассыпную.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Положение головы и туловища • Согласованность движений рук и ног • Положение стопы • Сохранение направления 				
2.	Ходьба с разным положением рук	<p>Дети идут по залу. По команде воспитателя они выполняют задания для рук: на пояс, вперед, перед грудью, в стороны, вверх, на голову, за голову, за спину.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Положение головы и туловища • Согласованность движений рук и ног • Положение стопы • Сохранение направления 				
3.	Ходьба в чередовании с другими движениями	<p>Дети идут по залу. По команде воспитателя они выполняют задания, чередуя ходьбу с другими движениями: на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, с высоким подниманием колена, широким шагом, приставным шагом, гимнастическим шагом, скрестным шагом, в полуприседе, в приседе, с выпадами вперед, с закрытыми глазами, спиной вперед.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Положение головы и туловища • Согласованность движений рук и ног • Положение стопы • Сохранение направления 				
4.	Осанка и координация при ходьбе	<p>Ребенок идет по залу, голову и туловище держат прямо, но не напряженно; плечи слегка отведены назад, живот подобран, смотрит на 2-3 м вперед, выбирая себе дорогу. Идет ровным, нешироким шагом, с перекатом с пятки на носок, слегка разворачивая стопы наружу; ноги поднимает не слишком высоко, но и не шаркает ими; сохраняя средний темп. Согласовывает движения ног и рук. Идет по прямой сохраняя направление.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Положение головы и туловища • Согласованность движений рук и ног • Положение стопы • Сохранение направления 				
5.	Бег на 30м., сек.	<p>Цель: Оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с</p>	<table border="1" data-bbox="1391 1241 1816 1342"> <tr> <td>Мальчики</td> <td>8,4 -7,6</td> </tr> <tr> <td>Девочки</td> <td>8,9 -7,7</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> • Положение головы и туловища • Согласованность движений рук и ног • Легкость бега • Сохранение направления 	Мальчики	8,4 -7,6	Девочки	8,9 -7,7
Мальчики	8,4 -7,6						
Девочки	8,9 -7,7						

		секундомером) – на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание!» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком(он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин.) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. <u>Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.</u>					
6.	Бег в медленном темпе	<p>Цель: Определить выносливость по результатам непрерывного бега в равномерном темпе</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>Детям предлагается пробежать без остановки по времени: Тест считается выполненным, если ребенок пробежал время без остановок.</p>	2-3 мин				
7.	Челночный бег (3x10 сек.)	<p>Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге на 10 м.</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>На полу чертятся две линии на расстоянии 10 м. На старте кладут два мешочка с песком (два кубика). Ребенок встает у контрольной линии, ему дается задание перенести мешочки (по одному) как можно быстрее за линию (финиш). По сигналу «Марш!» (в этот момент воспитатель включает секундомер) ребенок берет один мешочек, бежит до финиша, кладет его за линию, возвращается к старту, берет второй мешочек, бежит к финишу и кладет его за линию. Ребенок преодолевает дистанцию трехкратно. Фиксируется общее время бега</p>	<table border="1"> <tr> <td>Мальчики</td> <td>10,4-12,6</td> </tr> <tr> <td>Девочки</td> <td>11,1-13,1</td> </tr> </table>	Мальчики	10,4-12,6	Девочки	11,1-13,1
Мальчики	10,4-12,6						
Девочки	11,1-13,1						

8.	Бег змейкой	Дети бегают змейкой между предметами (кегли, кубики), расставленными на одной линии.					
9.	Прыжки на месте	Ребенок ставит ноги вместе или на ширине ступни, руки держит на поясе. Выполняет несколько ритмичных невысоких прыжков толчками носков обеих ног или одной ноги с незначительным сгибанием ног в коленях. Приземляется мягко на носки, сгибая колени. Подпрыгивает в ровном темпе, не задерживая дыхание.	30-40 прыжков 2-3 раза.				
10.	Прыжок в длину с разбега	<p>Цель: Оценить скоростно-силовые качества и ловкость в прыжке в длину с разбега.</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>Ребенок разбегается, при этом его корпус слегка наклонен вперед, руки согнуты в локтях, и приземляется на две полусогнутые ноги с перекатом с пятки на носок. Важно сохранить при этом равновесие. Даются 2 попытки, между ними отдых (3-5мин), фиксируется лучший результат</p>	<table border="1"> <tr> <td>Мальчики</td> <td>130-180</td> </tr> <tr> <td>Девочки</td> <td>130-170</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение • Разбег • Толчок • Полет • Приземление • Сохранение направления 	Мальчики	130-180	Девочки	130-170
Мальчики	130-180						
Девочки	130-170						
11.	Прыжок в длину с места	<p>Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>Это тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. тестирование проводят два человека – первый объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял и.п. для прыжка, дает команду «Прыжок!»; второй замеряет длину прыжка. Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние (при приземлении нельзя опираться). Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до одного сантиметра. Делаются две попытки, засчитывается лучшая из них. Следует давать качественную оценку прыжка по</p>	<table border="1"> <tr> <td>Мальчики</td> <td>86,3-108,7</td> </tr> <tr> <td>Девочки</td> <td>77,7-99,6</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение • Замах • Толчок • Полет • Приземление • Сохранение равновесия 	Мальчики	86,3-108,7	Девочки	77,7-99,6
Мальчики	86,3-108,7						
Девочки	77,7-99,6						

		<p>основным элементам движения: и.п., энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на носок.</p> <p>Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.</p> <p>Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15-20см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них.</p>										
12.	Прыжок в высоту с разбега	<p>Цель: Оценить скоростно-силовые качества и ловкость в прыжке в высоту с разбега.</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>Ребенку предлагается разбежаться и прыгнуть через веревку, подвешенную на стойках. Сначала устанавливается минимальная высота (10-15 см). После каждой удачной попытки веревку поднимают на 5 см. если ребенок не смог взять высоты, ему приписывается результат предыдущей попытки.</p>	<p>Высота 50 см</p> <ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение • Замах • Толчок • Полет • Приземление • Сохранение равновесия 									
13.	Метание на дальность правой, левой рукой	<p>Цель: Оценить скоростно-силовые качества при метании на дальность.</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>Для этого обследования нужны мешочки с песком. Площадку заранее размечают поперечными линиями на расстоянии 1 м друг от друга. На каждой линии ставится цифра, соответствующая количеству метров от начальной черты. Регистрируется расстояние от начальной черты до места падения мешочка (дальнейшее его скольжение не фиксируется).</p> <p>Ребенку предлагают подойти к шнуру (начальная черта), взять два мешочка (№ 1 и 2). Сначала ребенок правой рукой бросает мешочек № 1(первая попытка), потом № 2</p>	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th></th> <th>П.р</th> <th>Л.р</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Мальчики</td> <td>4,4-7,9</td> <td>3,3-5,3</td> </tr> <tr> <td>Девочки</td> <td>3,3-4,7</td> <td>3,0-4,7</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение • Прицеливание • Замах • Бросок • Сохранение равновесия • Соблюдение направления 		П.р	Л.р	Мальчики	4,4-7,9	3,3-5,3	Девочки	3,3-4,7	3,0-4,7
	П.р	Л.р										
Мальчики	4,4-7,9	3,3-5,3										
Девочки	3,3-4,7	3,0-4,7										

		(вторая попытка). После измерения результатов он бросает мешочки левой рукой. Детям дается задание «Бросить как можно дальше»							
14.	Метание в вертикальную цель правой, левой рукой	<p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>На уровне глаз ребенка подвешивается мишень. Ребенку предлагают подойти к шнуру (начальная черта), взять два мешочка (№ 1 и 2). Сначала ребенок правой рукой бросает мешочек № 1(первая попытка), потом № 2 (вторая попытка). После измерения результатов он бросает мешочки левой рукой. Детям дается задание «Попади в цель»</p>	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">П.р</td> <td style="text-align: center;">Л.р</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Расстояние м</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">2</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение • Прицеливание • Замах • Бросок • Сохранение равновесия • Соблюдение направления 		П.р	Л.р	Расстояние м	3	2
	П.р	Л.р							
Расстояние м	3	2							
15.	Подлезание под шнур 40см	<p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>При подлезании головой вперед ребенок встает лицом к шнуру, приседает и, наклонившись, проносит голову, затем, прогибаясь в спине, передвигает одну ногу, потом другую.</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>При подлезании ногами вперед ребенок встает лицом к шнуру, приседает и сначала передвигает одну ногу под шнур, потом прогибает спину, затем переставляет вторую ногу.</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>При подлезании правым (левым) боком ребенок встает к шнуру боком, приседает, руки на коленях и сначала передвигает правую (левую) ногу, затем прогибается в спине и проносит голову, а после этого переставляет левую (правую) ногу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Согласованность движений 						
16.	Пролезание в обруч	<p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>Ребенок держит обруч в руках горизонтально, пролезает сначала одной ногой, потом другой, затем поднимает его вверх над головой и возвращает в исходное положение;</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Согласованность движений 						

		<p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>Ребенок поднимает обруч прямыми руками над головой, затем опускает сверху вниз и перешагивает через него сначала одной ногой, потом другой;</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>При пролезании в вертикально поставленный обруч ребенок сначала пронесет голову, затем руку и ногу, потом вторую руку и ногу.</p>																												
17.	Лазание по гимнастической стенке	<ul style="list-style-type: none"> одноименным способом: * * * * * <p>Ребенок встает к гимнастической стенке. Ребенок начинает движения с одноименных рук и ног (правой рукой и правой ногой; левой рукой и левой ногой).</p> <ul style="list-style-type: none"> разноименным способом: * * * * * <p>Ребенок встает к гимнастической стенке. Влезая вверх, осуществляет перекрестные движения рук и ног, т.е. одновременно правой рукой и левой ногой; левой рукой и правой ногой.</p> <p>- при слезании с пособия ребенок сначала переставляет ноги, а потом руки</p>	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th colspan="9">Качественные показатели</th> </tr> <tr> <td colspan="3">согласованность движений рук и ног</td> <td colspan="3">уверенность</td> <td colspan="3">самостоятельность</td> </tr> <tr> <td>влезание</td> <td>спуск</td> <td>перход</td> <td>влезание</td> <td>спуск</td> <td>перход</td> <td>влезание</td> <td>спуск</td> <td>перход</td> </tr> </table>	Качественные показатели									согласованность движений рук и ног			уверенность			самостоятельность			влезание	спуск	перход	влезание	спуск	перход	влезание	спуск	перход
Качественные показатели																														
согласованность движений рук и ног			уверенность			самостоятельность																								
влезание	спуск	перход	влезание	спуск	перход	влезание	спуск	перход																						
18.	Перелезание с пролета на пролет по гимнастической стенке	<p>- переход прямо (на одном уровне) - переход по диагонали выполняется снизу вверх и сверху вниз.</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>Ребенок переходит вправо, сначала переставляет правую руку и правую ногу, затем приставить левую руку и левую ногу или переносит поочередно сначала обе руки, потом обе ноги.</p>	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th colspan="9">Качественные показатели</th> </tr> <tr> <td colspan="3">согласованность движений рук и ног</td> <td colspan="3">уверенность</td> <td colspan="3">самостоятельность</td> </tr> <tr> <td>влезание</td> <td>спуск</td> <td>перход</td> <td>влезание</td> <td>спуск</td> <td>перход</td> <td>влезание</td> <td>спуск</td> <td>перход</td> </tr> </table>	Качественные показатели									согласованность движений рук и ног			уверенность			самостоятельность			влезание	спуск	перход	влезание	спуск	перход	влезание	спуск	перход
Качественные показатели																														
согласованность движений рук и ног			уверенность			самостоятельность																								
влезание	спуск	перход	влезание	спуск	перход	влезание	спуск	перход																						

19.	Бросок набивного мяча из-за головы	<p>Цель: Определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности в броске набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками стоя.</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола(земли). Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.</p>	<table border="1" data-bbox="1391 121 1816 217"> <tr> <td>Мальчики</td> <td>221-303</td> </tr> <tr> <td>Девочки</td> <td>156-256</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение • Прицеливание • Замах • Бросок • Сохранение равновесия • Соблюдение направления 	Мальчики	221-303	Девочки	156-256
Мальчики	221-303						
Девочки	156-256						
20.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30сек)	<p>Цель: Определить силовую выносливость при подъеме из положения лежа на спине.</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимается, не сгибая колен, садится и вновь ложится. Воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним, и считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.</p>	<table border="1" data-bbox="1391 647 1816 743"> <tr> <td>Мальчики</td> <td>12-25</td> </tr> <tr> <td>Девочки</td> <td>11-20</td> </tr> </table>	Мальчики	12-25	Девочки	11-20
Мальчики	12-25						
Девочки	11-20						
21.	Отбивание мяча на месте одной рукой	<p>Цель: Оценить ловкость, скорость реакции, устойчивость позы при отбивании мяча от пола.</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>Ребенок принимает и.п.- ноги на ширине плеч и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места.</p>	<table border="1" data-bbox="1391 1214 1816 1265"> <tr> <td>Кол-во раз</td> <td>10-20</td> </tr> </table>	Кол-во раз	10-20		
Кол-во раз	10-20						

22.	Бросание и ловля мяча (кол-во раз)	<p>Цель: Оценить ловкость при подбрасывании и ловле мяча.</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>Ребенок принимает и.п.- ноги на ширине плеч, и двумя руками подбрасывает мяч диаметром 15-20 см на высоту 1-2 м</p>	<table border="1" data-bbox="1415 103 1839 153"> <tr> <td>Кол-во раз</td> <td>10</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> • исходное положение • высота броска (примерная, в см) • слежение глазами за мячом • соблюдение направления • ловля мяча кистями рук • сохранение равновесия 	Кол-во раз	10		
Кол-во раз	10						
23.	Наклон вперед из положения стоя (см)	<p>Цель: оценить гибкость при наклонах туловища вперед из положения стоя.</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p>Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком «-». Во время выполнения этого теста можно использовать игровой момент «Достань игрушку»</p>	<table border="1" data-bbox="1393 529 1816 627"> <tr> <td>Мальчики</td> <td>3-6</td> </tr> <tr> <td>Девочки</td> <td>4-8</td> </tr> </table>	Мальчики	3-6	Девочки	4-8
Мальчики	3-6						
Девочки	4-8						

Контроль за умениями в двигательной сфере ребенка осуществляется по 3-бальной шкале:

Низкий уровень: от 0-1,5

Средний уровень: от 1,6-2,5

Высокий уровень: от 2,6-3.0

Физкультурное оборудование и инвентарь

- Батут детский
- Бревно гимнастическое напольное
- Беговая дорожка
- Велотренажер детский
- Гантели детские
- Гимнастические маты
- Гимнастический канат
- Гимнастические прорезиненные коврики
- Диски «Здоровья» детские
- Доска с ребристой поверхностью
- Доска гладкая с зацепами
- Дорожки стопотерапии
- Кольцебросы
- Контейнер для хранения мячей
- Модули мягкие
- Куб деревянный большой
- Лестница деревянная с зацепами
- Мячи – массажеры
- Мешочки с грузом (малые и большие)
- Мишень навесная
- Мячи малые
- Мячи большие
- Мячи утяжеленные
- Маски
- Обручи
- Палки гимнастические (длинные и короткие)
- Платочки
- Скакалки (короткие и длинные)
- Скамейки
- Стенка гимнастическая(деревянная)
- Степ – платформа
- Стойки переносные
- Султанчики
- Силовой тренажер
- Тренажер « Мини – твистер»
- Тренажер «Бегущий по волнам»
- Фишки, конусы для разметки площадки
- Шары – фитбольные
- Шары – мячи прозрачные
- Щиты баскетбольные
- Эспандеры детские

Список используемой литературы.

1. Программа воспитания и обучения в детском сад / Под ред. М.А. Васильева, В.В. Гербова, Т.С. Комарова – М.,2009.
2. Маханева М.Д. «Воспитание здорового ребенка»
3. Глазырина Л.Д.и Овсянкин В.А. «Методика физического воспитание детей дошкольного возраста»;
4. Клевенко В.М. Быстрота как развитие физических качеств. - Москва 2008.
5. Голицина. Н.С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении».
6. Алямовская. В.Г. «Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении».
7. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста / Под ред. М. В. Антроповой, М. М. Кольцовой. — М.: Педагогика, 2003.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - Москва 2007
9. Беспалько В. П. Слагаемые педагогической технологии. - М., 1989, – с.29.
10. Осокина Т.И.; Тимофеева Е.А., Рунова Н.А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование в разделе «Оборудование для тренажерных залов»;
11. Адашквичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду»М-«Просвещение»1992
12. Шустова А.И. «Физическое воспитание детей дошкольного возраста» М-«Просвещение» 1982
13. Литвинова О.М. «Система физического воспитания в ДОУ» Волгоград: Учитель, 2007
14. Богина Т.Л. «Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях» М.: Мозаика-Синтез, 2006
15. Прищепа С.С «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет»
16. Новоселова, С.Л. Развивающая предметная среда: Методические рекомендации по проектированию вариативных дизайн-проектов развивающей предметной среды в детских садах и учебно-воспитательных комплексах [Текст]/ С.Л.Новоселова Серия: Инструктивное методическое обеспечение содержания образования. - М.: Центр инноваций в педагогике, 1995.- С.25-28.
17. Рунова М.А. «Движение день за днем» Линка-пресс, Москва,2007г., (подробно рассматривается вопрос по использованию различных видов тренажерных устройств, предназначенных для развития определенных физических качеств или воздействия на конкретные мышечные группы, например: эспандер – для развития мышц рук, ног, брюшного пресса; велотренажер – для развития выносливости, мускулатуры ног и т.д.)
18. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии: В 2 т. Т. 2. [Текст]/ Рубинштейн С.Л. М., 1989

19. Современное образовательные программы для дошкольных учреждений: учеб. пособ. / Под ред. Т.И.Ерофеевой. М.: изд. центр «Академия». 1999. 234с.
20. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста»
21. Фомин Н.А., Фолин В.Е. Возрастные основы физического воспитания - М. : Физиология и спорт.-2008
22. Шустин Б.М. Современная система физической подготовки. – Москва, 2005.
23. «Тренажер - мой друг» // Дошкольное воспитание. №7, №8 2008г.;
24. «Тренажер по средам»//Обруч. №4, 2008г.;
25. «Степ-аэробика не просто мода»//Обруч. №1, 2005г.;
26. Инновационные направления развития системы физического воспитания детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры: Научно-теоретический журнал. - 2004. - № 3.
27. Федеральная программа развития дошкольного образования / 2000.
28. О преподавании физической культуры в общеобразовательных учреждениях (письмо Минобразования России от 14 мая 1999 года № 717/11-12).