

## Пояснительная записка

*Уважаемые коллеги!*

В шестилетнем возрасте дети нуждаются в достаточной физической активности, как и в предыдущие годы. В этом возрасте с детьми разучивают более сложные движения, проводят подвижные игры с более сложными правилами, в том числе и игры-соревнования. Кроме того, спортивную составляющую можно добавить в игры и занятия, включить элементы хорошо известных спортивных игр — футбола, баскетбола, хоккея.

Чтобы облегчить ребятам переход от детского сада к школе, физкультурные занятия можно постепенно приближать к школьному типу, однако это не значит, что нужно забывать об игровых моментах или уходить от общей темы занятия. В то же время можно чуть больше внимания уделить мониторингу. То есть настроить детей на то, чтобы они старались не просто выполнить задание, но и улучшить свои результаты.

Предлагаемые в пособии конспекты физкультурных занятий для детей подготовительной группы (6–7 лет) разработаны в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (образовательная область «Физическое развитие») с учетом Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой (М.: Мозаика-синтез).

Пособие предназначено для использования в дошкольных образовательных организациях на занятиях по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста и рекомендовано для воспитателей и инструкторов по физической культуре.

**Цели курса:** формирование гармонично развитого в физическом и психическом плане ребенка; развитие интереса к физической культуре и подвижному образу жизни.

Данные цели могут быть достигнуты при выполнении следующих *задач*:

*Оздоровительные:*

- способствовать охране жизни и укреплению здоровья детей;
- совершенствовать защитные функции организма посредством закаливания, повышать устойчивость к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- формировать правильную осанку;
- способствовать правильному формированию опорно-двигательного аппарата;
- совершенствовать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивать умение приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям.

*Образовательные:*

- формировать двигательные умения и навыки, накапливать и обогащать двигательный опыт (овладение основными видами движений: ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье и др.);
- развивать психофизические качества и двигательные способности (быстрота, ловкость, сила, выносливость, равновесие, координация движений, гибкость и др.);
- развивать целенаправленность и саморегуляцию в двигательной сфере (способность к самоконтролю и самооценке при выполнении движений);
- формировать представления о видах спорта.

*Воспитательные:*

- воспитывать привычку к здоровому образу жизни, потребность в ежедневных физических упражнениях;
- воспитывать гигиенические навыки, привычку к самообслуживанию;
- формировать полезные привычки;
- развивать самостоятельность, инициативность, творчество;
- развивать грацию, пластичность и выразительность движений;
- закладывать нравственные основы личности, формировать положительные черты характера (организованность, ответственность, справедливость, отзывчивость, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе и т. п.);
- воспитывать волевые качества (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость, самообладание).

## Содержание занятий по физическому развитию для детей подготовительной группы (6–7 лет)

### Перечень основных движений

#### *Ходьба:*

- обычная, на носках, пятках, внешних и внутренних сторонах стоп, с высоким подниманием коленей, широким и мелким шагом, приставным шагом вправо и влево, вперед и назад, перекатом с пятки на носок;
- в колонне по одному, по два, в шеренге;
- в разных направлениях: врассыпную, по прямой, по кругу, по периметру зала с поворотами на углах;
- с выполнением заданий: по прямой с поворотами, змейкой, в полуприседе, по веревке, положенной по-разному (прямо и боком), и т. д.;
- в сочетании с другими движениями (бегом, прыжками и т. д.).

#### *Упражнения в равновесии:*

- ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий: с перешагиванием через предметы, приседанием посередине, поворотом кругом, с мешочком на голове (спине), приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки и т. д.;
- ходьба по гимнастическому бревну (ширина бруса 12–15 см, высота 25–30 см) или узкой рейке гимнастической скамейки прямо (широким шагом) и боком (приставными шагами вправо и влево) с различным положением рук;
- ходьба по наклонной доске (ширина 15–20 см, высота 30–40 см) вверх и вниз: прямо на носках, боком (приставными шагами вправо и влево) с различным положением рук;
- стойка на одной ноге (правой, левой) (в течение 10–15 с);
- кружение разными способами: на месте с остановкой по сигналу и кружением в другую сторону; с закрытыми глазами с остановкой и изображением фигур; парами, держа за руки.

#### *Бег:*

- обычный, на носках, мелким и широким шагом, с высоким подниманием коленей, с захлестыванием голени, с выбрасыванием прямых ног вперед;
- в колонне по одному, по два;
- из разных исходных положений, в разных направлениях, с выполнением заданий, с преодолением препятствий,

с изменением темпа, в сочетании с другими движениями (ходьбой, прыжками, ведением мяча);

- боком (приставными шагами вправо и влево);
- со скакалкой, с мячом;
- по гимнастической скамейке, наклонной доске вверх и вниз;
- челночный бег (3 раза по 10 м);
- в быстром темпе (на скорость) на расстояние 30 м (к концу года за 7–8,5 с);
- в среднем темпе на расстояние 120–150 м (2–3 раза в чередовании с ходьбой);
- непрерывный бег в медленном темпе в течение 2–3 мин.

### ***Катание, бросание, метание, ловля:***

- перебрасывание мяча из одной руки в другую;
- броски мяча друг другу (с расстояния 3–4 м) разными способами: одной рукой, двумя руками снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола, через препятствие (сетку);
- броски мяча вверх двумя руками (не менее 10–15 раз подряд), одной рукой (правой, левой) (не менее 4–6 раз подряд), с хлопками, поворотами и ловля мяча;
- броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя ноги врозь (или скрестно) и стоя;
- отбивание мяча от пола (земли) правой и левой рукой поочередно на месте (не менее 6–8 раз подряд) и с продвижением вперед (на расстояние 5–6 м);
- ведение мяча в разных направлениях (правой, левой рукой);
- метание мешочка на дальность правой и левой рукой (при массе мешочка 150 г на расстояние 7–11 м, 200 г – 4–5,5 м);
- метание в горизонтальную и вертикальную цели (с расстояния 3–4 м, центр мишени на высоте 1,5–2 м);
- метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя);
- метание в движущуюся цель (катящийся мяч);
- катание мяча с попаданием в предметы (сбивание кеглей);
- катание обруча друг другу;
- ведение шайбы клюшкой (на расстояние 6–8 м), броски шайбы по воротам (с расстояния 2 м).

### ***Ползание, подлезание, лазанье:***

- ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с мешочком на спине;
- передвижение по гимнастической скамейке на животе и спине (подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами);
- перелезание через несколько препятствий (высота до 0,5 м) подряд с опорой на руки;

- подлезание под препятствие (высота 35–40 см) разными способами (правым и левым боком);
- пролезание в обруч разными способами;
- пролезание в тоннель ногами вперед, с прокатыванием мяча;
- лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5–2 м) с изменением темпа, с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног; перелезание с одного пролета на другой по диагонали.

### ***Прыжки:***

- прыжки на двух ногах на месте разными способами: сериями по 30–40 прыжков (2–3 раза в чередовании с ходьбой), с поворотом кругом, ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперед, другая назад, с зажатым между ног мешочком;
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед (на расстояние 5–6 м);
- прыжки на одной ноге (правой, левой) на месте (2–3 серии по 10–15 с) и с продвижением вперед (на расстояние 4–6 м), через линию (веревку) вперед-назад, вправо-влево;
- прыжки поочередно через несколько предметов (высота предметов 15–20 см);
- подпрыгивание на двух ногах на скамейке на месте и с продвижением вперед;
- прыжки на двух ногах по наклонной поверхности (ширина доски 20 см, высота 25–30 см) вверх и вниз;
- прыжки через линию (шнур) парами;
- прыжки с небольшой высоты на мягкое покрытие в обозначенное место (высота 40 см);
- запрыгивание на возвышение (высота 30 см);
- прыжки в высоту (не менее 20–30 см) с места из глубокого приседа; прыжки вверх с места за предметом, подвешенным выше поднятой руки ребенка;
- прыжки в высоту (40–50 см) с разбега;
- прыжки в длину (на расстояние не менее 100 см) с места;
- прыжки в длину (на расстояние не менее 150 см) с разбега;
- прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу) с вращением вперед и назад;
- прыжки через длинную скакалку по одному, парами;
- прыжки через большой обруч (как через скакалку);
- прыжки из кольца в кольцо (расстояние между кольцами 30–40 см) поочередно разными способами.

### ***Групповые упражнения с переходами:***

- построение в шеренгу, в колонну по одному;

- равнение в шеренге (по направляющему), в колонне (в затылок), по ориентирам;
- размыкание и смыкание в шеренге, колонне приставным шагом;
- повороты направо, налево, кругом;
- расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две;
- перестроение из шеренги в колонну, из колонны по одному в колонну по два в движении (по ориентирам).

#### **Общеразвивающие упражнения:**

- без предметов (на месте и в движении);
- с предметами.

### **Подвижные игры**

**Сходьбой и бегом:** «Ловишки», «Ловишки с замиранием», «Ловишка, бери ленту!», «Коршун и наседка», «Мы веселые ребята», «Краски», «Совушка», «Перебежки», «Два Мороза», «Волшебные елочки», «Быстро возьми, быстро положи», «Парный бег», «Парные салки», «Бездомный заяц», «Липкие медведи», «Жмурки», «Горелки», «Хитрая лиса», «Гуси-лебеди», «Караси и щука».

**Спрыжками:** «Волк во рву», «Не попадись», «Поймай комара», «Лягушки и цапля».

**С ползанием, подлезанием, лазаньем:** «Ловля обезьян», «Мыши в кладовой», «Пожарные на учениях», «Перелет птиц».

**С метанием и ловлей:** «Ловишки с мячом», «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп!», «Сбей предмет», «Кто самый меткий», «Охотник и звери», «Бросай далеко, собирай быстрее».

**Эстафеты:** «Веселые соревнования», «Парная эстафета», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнований:** «Чья команда скорее соберется», «Кто самый меткий», «Кто быстрее», «Чья команда забросит в корзину больше мячей», «Кто быстрее и точнее», «Кто быстрее докатит обруч до флажка», «Кто точнее бросит мяч», «Кто сделает меньше прыжков», «Кто забьет гол», «Сбей кеглю футбольным мячом».

**Народные игры:** «Жмурки», «Гуси-лебеди», «Горелки» и т. д.

### **Спортивные упражнения**

**Ходьба на лыжах:** ходьба на лыжах скользящим шагом по лыжне (руки за спиной); ходьба на лыжах попеременным двухшажным ходом (с палками); ходьба на лыжах в среднем темпе (на расстояние 600 м), в медленном темпе (на расстояние 2–3 км); повороты на лыжах переступанием направо и налево (на месте и в движе-

нии); подъем на горку лесенкой, полуелочкой, елочкой; спуск с горки в низкой и высокой стойке, торможение.

**Катание на санках и ледянке:** скатывание с горы на ледянке (санках), выполнение поворотов и торможения при спуске; спуск с горы на ледянке (санках), поднимание заранее положенного предмета (кегли, флажка и т. д.); выполнение разнообразных игровых заданий (проехать в ворота, попасть снежком в цель, сделать поворот); участие в играх-эстафетах с санками.

**Скольжение:** скольжение по ледяным дорожкам с разбега на двух ногах (стоя и присев), на одной ноге, с поворотом; скольжение с невысокой горки.

**Катание на велосипеде и самокате:** катание на двухколесном велосипеде (по прямой, по кругу, змейкой), повороты направо и налево, торможение; свободное катание на самокате (отталкиваясь правой и левой ногой).

### Спортивные игры

**Элементы баскетбола:** ведение мяча одной рукой (правой, левой) с передачей мяча из одной руки в другую, передвижением в разных направлениях, остановкой и возобновлением движения по сигналу; передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча, в движении); ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. д.) и с разных сторон; броски мяча в корзину двумя руками от груди, из-за головы, от плеча.

**Элементы футбола:** прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча змейкой между предметами; передача мяча друг другу; отбивание мяча правой и левой ногой на месте; забивание мяча в ворота, попадание в предметы.

**Элементы хоккея (на траве, на снегу без коньков):** ведение шайбы клюшкой (без отрыва клюшки от шайбы); прокатывание шайбы клюшкой друг другу; задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; удары по шайбе с места и после ведения; забивание шайбы в ворота справа и слева (держа клюшку двумя руками).

**Бадминтон:** игра в паре со взрослым и сверстником; правильное удержание ракетки; отбивание волана ракеткой, направление его в определенную сторону; перебрасывание волана на сторону партнера без сетки, через сетку; свободное передвижение по площадке во время игры.

**Примечания.** Спортивные упражнения и игры также проводятся во время самостоятельной деятельности детей на прогулке во время пребывания в детском саду и дома.

В январе и феврале содержание физкультурных занятий на улице можно заменить на лыжную подготовку.

### **Ожидаемые результаты**

В процессе физического развития у детей подготовительной к школе группы будет накоплен и обогащен двигательный опыт, развиты основные физические качества.

К концу учебного года дети 7 лет могут достичь следующих показателей в физическом развитии:

- антропометрические показатели ребенка соответствуют возрастной норме;
- имеет правильную осанку и следит за правильным положением тела во время движения;
- умеет строиться в шеренгу по росту, в колонну по одному, перестраиваться в колонну по два, равняться, размыкаться в колонне и шеренге;
- выполняет повороты на месте направо, налево, кругом;
- бежит легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- пробегает дистанцию 30 м на скорость с высокого старта за 7–8,5 с;
- пробегает дистанцию 150 м в среднем темпе;
- ходит по гимнастической скамейке, гимнастическому бревну, наклонной доске, выполняя задания;
- пролезает в обруч, подлезает, перелезает через предметы;
- лазает по гимнастической стенке с изменением темпа, перелезает с одного пролета на другой (вправо, влево, по диагонали);
- прыгает на одной ноге на месте и с продвижением вперед;
- прыгает в длину с места толчком двумя ногами (на расстояние не менее 100 см) и с разбега (на расстояние не менее 150 см);
- прыгает с небольшой высоты на мягкое покрытие в обозначенное место (высота 40 см);
- запрыгивает на возвышение (высота 30 см);
- прыгает в высоту с разбега (высота 40–50 см);
- прыгает через короткую скакалку разными способами, вращая ее вперед и назад;
- выполняет подъем в сед из положения лежа на спине (12–15 раз за 30 с);
- метает предмет (мешочек) правой и левой рукой (при массе мешочка 150 г на расстояние 7–11 м, при массе мешочка 200 г – на расстояние 4–5,5 м), в вертикальную, горизонтальную, движущуюся (катящийся мяч) цель;



- отбивает мяч от пола (земли) правой и левой рукой на месте (не менее 6—8 раз подряд) и с продвижением вперед (на расстояние 5—6 м);
- удерживает равновесие, стоя на одной ноге (правой, левой), в течение 10—15 с;
- выполняет правила в подвижных играх, берет на себя роль водящего;
- участвует в играх-соревнованиях и играх-эстафетах;
- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр;
- ходит на лыжах скользящим шагом, выполняет повороты, поднимается на склон, скользит с невысокой горки;
- катается на двухколесном велосипеде, самокате.

#### **Критерии оценки показателей:**

*Низкий уровень:* показатель не сформирован (показатель проявляется крайне редко, и его появление носит случайный характер).

*Средний уровень:* показатель находится на стадии формирования (показатель периодически проявляется, и его проявление зависит от особенностей ситуации, наличия контроля со стороны взрослого, настроения ребенка и т. д.).

*Высокий уровень:* показатель сформирован (показатель устойчив, не зависит от особенностей ситуации, присутствия или отсутствия взрослого, других детей, настроения ребенка, успешности или неуспешности предыдущей деятельности и т. д.).

### **Мониторинг физической подготовленности детей**

Диагностическая работа по физическому развитию дошкольников осуществляется инструктором по физической культуре совместно с воспитателями и медицинским работником дошкольной образовательной организации. При оценке физического состояния детей учитываются динамика их физического развития, функциональное состояние и физическая подготовленность.

Мониторинг физической подготовленности детей подготовительной к школе группы (6—7 лет) проводится два раза в год: в начале (сентябрь) и в конце (май) года.

В процессе мониторинга выявляется уровень развития движений и физических качеств у детей, устанавливаются причины отставания в освоении образовательной программы по физическому развитию, для каждого ребенка определяется зона ближайшего развития двигательных навыков, осуществляется индивидуализация в ходе образовательного процесса.

Мониторинг физической подготовленности детей подготовительной к школе группы (6—7 лет) может быть проведен по следующим показателям:

Показатели	Результаты
<b>Быстрота</b> 1. Бег на скорость с высокого старта на расстояние 30 м	7–8,5 с
<b>Скоростно-силовые качества</b> 2. Прыжок в длину с места	Не менее 100 см
3. Метание вдаль (правой и левой рукой) при массе предмета (мешочка): 150 г 200 г	7–11 м 4–5,5 м
4. Поднимание туловища в сед за 30 с (из положения лежа на спине, руки скрещены на груди)	12–15 раз
<b>Выносливость</b> 5. Бег в среднем темпе на расстояние 150 м	Выполнил / не выполнил
6. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 2–3 мин	Выполнил / не выполнил
<b>Гибкость</b> 7. Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	3–5 см от уровня скамьи
<b>Ловкость</b> 8. Челночный бег (3 раза по 10 м)	9–12 с
<b>Равновесие</b> 9. Стойка на одной ноге в течение 10–15 с	Устоял / не устоял

Выполнение тестовых заданий оценивается по количественным и качественным показателям. Количественные показатели и методики выполнения тестовых заданий можно найти в методической литературе, например в книге «Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу» (М.: Мозаика-Синтез, 2013).

### Оценка качественных показателей

**Высокий уровень:** техника движения полностью сформирована (ребенок правильно выполняет все технические элементы движения).

**Средний уровень:** техника движения частично сформирована (ребенок справляется с большим количеством технических элементов).

**Низкий уровень:** техника движения не сформирована (во время выполнения движения ребенок совершает большое количество ошибок).

### Организация образовательного процесса по физическому развитию

Работа по физическому развитию проводится с учетом здоровья детей, их возраста и времени года при постоянном контроле

со стороны медицинских работников. Образовательная работа строится с учетом потребностей детей и заказов родителей.

Основными формами организации образовательного процесса по физическому развитию для детей подготовительной к школе группы являются: физкультурные занятия, плавание, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (прогулка, закаливание и др.).

**Формы двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста:** утренняя гимнастика, ритмическая гимнастика, физкультурные занятия (в помещении и на улице), плавание, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения и игры, физкультурные досуги и развлечения, спортивный праздник, день и неделя здоровья, кружок, занятия на тренажерах, катание на велосипеде, самокате, лыжах и др.

Физкультурные занятия для детей в возрасте 6–7 лет проводятся три раза в неделю, одно из них следует круглогодично проводить на улице (при наличии благоприятных погодных условий, отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у них спортивной одежды, соответствующей погодным условиям). В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях все занятия по физическому развитию рекомендуется проводить на улице.

Длительность физкультурных занятий в подготовительной к школе группе составляет 30 мин. Планирование на учебный год содержит 108 конспектов физкультурных занятий.

#### ***Структура физкультурного занятия***

Физкультурное занятие состоит из трех частей.

Вводная, во время которой проводятся построение, перестроение, разные виды ходьбы и бега (в чередовании).

Основная, во время которой дети выполняют разминку (общеразвивающие упражнения), осваивают и закрепляют основные виды движений.

Заключительная, во время которой дети участвуют в подвижной игре.

Условными обозначениями в данном издании обозначены этапы освоения движения: *Р* – разучивание; *П* – повторение; *З* – закрепление; там, где отсутствует обозначение, – совершенствование.

Звездочкой отмечены физкультурные занятия, которые проводятся на улице.

# ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Неделя	Тема занятия	Построение и строевые упражнения	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения
1	2	3	4	5	6
<b>СЕНТЯБРЬ</b>					
1	I	Прыжки на двух ногах на месте (сериями)	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Повороты направо, налево, кругом	Ходьба и бег в колонне по одному по периметру зала за направляющим (с обозначением поворотов на углах). Ходьба на носках и пятках	«Что мы делали летом» (без предметов)
2		Челночный бег	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Повороты направо, налево, кругом	Ходьба и бег в колонне по одному по периметру зала за направляющим. Ходьба на носках и пятках. Челночный бег (3 раза по 10 м)	«Что мы делали летом» (без предметов)
3*		Стойка на одной ноге (правой, левой) (мониторинг)	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Повороты направо, налево, кругом. Размыкание в шеренге по направляющему	Ходьба и бег в колонне по одному по периметру площадки за направляющим. Ходьба на носках и пятках. Бег на скорость на расстояние 30 м (за 7–8,5 с)	«Разминка бегунов» (в движении)
4	II	Перелезание через препятствия	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Равнение в шеренге по направляющему. Размыкание в шеренге	Ходьба и бег в колонне по одному по периметру зала за направляющим. Ходьба на носках и пятках. Челночный бег	«Разминка бегунов» (в движении)

# НА УЧЕБНЫЙ ГОД

Основные виды движений				
Катание, броски, метание	Упражнения в равновесии	Ползание, лазанье	Прыжки	Подвижные игры
7	8	9	10	11
	Стойка на одной ноге (правой, левой) (в течение 10–15 с)		Прыжки на двух ногах на месте (сериями по 30–40 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой)	«Ловишка, бери ленту» (вариант игры «Хвостики») (бег)
			Прыжки на двух ногах на месте (сериями по 30–40 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой)	«Ловишка, бери ленту» (вариант игры «Хвостики») (бег)
	Стойка на одной ноге (правой, левой) (в течение 10–15 с, мониторинг)			«Ловишки» (бег)
		Перелезание через препятствия (высота до 0,5 м)		«Ловишки с заманиванием» (бег)

1	2	3	4	5	6	
5		Челночный бег (мониторинг)	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Равнение в шеренге по направляющему. Размыкание в шеренге	Ходьба и бег в колонне по одному по периметру зала за направляющим. Ходьба на носках и пятках. Челночный бег (3 раза по 10 м, мониторинг)	«Разминка бегунов» (в движении)	
6*		Бег на скорость на расстояние 30 м (мониторинг)	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Равнение в шеренге и колонне по направляющему. Размыкание в шеренге	Ходьба и бег в колонне по одному по периметру площадки за направляющим. Ходьба на носках и пятках. Бег на скорость на расстояние 30 м (за 7–8,5 с, мониторинг)	«Разминка бегунов» (в движении)	
7	III	Подлезание под препятствие	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Равнение в шеренге по направляющему	Ходьба и бег в колонне по одному по периметру зала за направляющим. Ходьба на носках и пятках	«Пришла осенняя пора» (с кленовыми листьями). Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (на 3–5 см ниже уровня скамейки)	
8		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (мониторинг)	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба и бег в колонне по одному по периметру зала с поворотами на 180°	«Пришла осенняя пора» (с кленовыми листьями). Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (на 3–5 см	

7	8	9	10	11
		Перелезание через препятствия (высота до 0,5 м)		«Ловишки с замедлением» (бег)
			Прыжки в длину (на расстояние не менее 100 см) с места	«Ловишки» (бег)
		Подлезание под препятствие (высота 35–40 см)		«Ловишки с замедлением» (бег)
			Прыжки в длину (на расстояние не менее 100 см) с места	«Коршун и насадка» (бег)

1	2	3	4	5	6
					ниже уровня скамейки, мониторинг)
9*		Бег в среднем темпе на расстояние 120 м	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Равнение в шеренге по направляющему	Ходьба и бег в колонне по одному по периметру площадки за направляющим. Ходьба на носках и пятках. Бег в среднем темпе на расстояние 120 м (2–3 раза в чередовании с ходьбой)	«Разминка бегунов» (в движении)
10	IV	Прыжки в длину с места (мониторинг)	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Размыкание и смыкание в шеренге и колонне	Ходьба и бег в колонне по одному по периметру зала с поворотами на 180°	«Пришла осенняя пора» (с кленовыми листьями)
11		Запрыгивание на возвышение. Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине (мониторинг)	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Размыкание и смыкание в шеренге и колонне	Ходьба и бег в колонне по одному по периметру зала с поворотами на 180°	«Разминка прыгунов» (без предметов). Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине (12–15 раз за 30 с, мониторинг)
12*		Метание на дальность правой и левой рукой (мониторинг)	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Равнение в шеренге по направляющему	Ходьба и бег в колонне по одному по периметру площадки за направляющим. Ходьба на носках и пятках	«Разминка прыгунов» (без предметов)



7	8	9	10	11
<p>Метание мешочка (200 г) на дальность правой и левой рукой (на расстояние 4–5,5 м ведущей рукой)</p>				<p>«Мы веселые ребята» (бег)</p>
		<p>Подлезание под препятствие (высота 35–40 см)</p>	<p>Прыжки в длину (на расстояние не менее 100 см) с места (мониторинг)</p>	<p>«Волк во рву» (бег, прыжки)</p>
			<p><i>Р.</i> Запрыгивание на возвышение (высота 20–30 см)</p>	<p>«Волк во рву» (бег, прыжки)</p>
<p>Метание мешочка (200 г) на дальность правой и левой рукой (на расстояние 4–5,5 м ведущей рукой, мониторинг)</p>			<p><i>П.</i> Запрыгивание на возвышение (высота 30 см)</p>	<p>«Мы веселые ребята» (бег)</p>

1	2	3	4	5	6
<b>ОКТАБРЬ</b>					
13	I	Броски мяча вверх двумя руками и его ловля	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Размыкание и смыкание в шеренге и колонне	Ходьба и бег в колонне по одному по периметру зала за направляющим. Ходьба и бег на носках	«Разминка с мячами среднего размера»
14		Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Размыкание и смыкание в шеренге и колонне	Ходьба и бег в колонне по одному по периметру зала за направляющим. Ходьба и бег на носках	«Разминка с мячами среднего размера»
15*		Бег в среднем темпе на расстояние 150 м (мониторинг)	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба и бег в колонне по одному по периметру площадки за направляющим. Ходьба на носках и пятках. Бег в среднем темпе на расстояние 150 м (2–3 раза в чередовании с ходьбой, мониторинг)	«Разминка прыгунов» (без предметов)
16	II	Передвижение по гимнастической скамейке на животе и спине	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба и бег в колонне по одному по периметру зала за направляющим. Ходьба и бег мелким и широким шагом	«Разминка с мячами среднего размера»
17		Отбивание мяча от пола одной рукой на месте	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба и бег в колонне по одному по периметру зала за направляющим. Ходьба и бег мелким и широким шагом	«Разминка с мячами среднего размера»

Конец ознакомительного фрагмента.  
Приобрести книгу можно  
в интернет-магазине  
«Электронный универс»  
[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)