

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;
- бегаёт 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
Быстрота 1. Бег на скорость с высокого старта на расстояние 30 м	7–8,5 с
Скоростно-силовые качества 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
Выносливость 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
Гибкость 7. Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	3–5 см от уровня скамьи
Ловкость 8. Челночный бег (3 раза по 10 м)	9–12 с
Равновесие 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
СЕНТЯБРЬ					
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 замканием» (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
ОКТАБРЬ					
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