

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города  
Ульяновска «Средняя школа № 70»

Принята педагогическим  
Советом МБОУ СШ № 70  
«\_\_\_»\_\_\_\_\_ 2021 г.  
ПРОТОКОЛ № \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Директор МБОУ СШ № 70  
\_\_\_\_\_ О.В. Дмитриева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дошкольных групп МБОУ СШ № 70

По физическому воспитанию

Рабочая программа по физическому воспитанию составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ №373 от 06.10.2009, на основе авторской программы Кочуровой Л. А.

Ульяновск, 2021 г

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическая культура»
- 3. Младшая группа**
  - 3.1 Характеристика возрастных возможностей детей 2-3 лет
  - 3.2 Организация деятельности в первой младшей группе детского сада в образовательной области «Физическая культура»
  - 3.3 Характеристика возрастных возможностей детей 3-4 лет
  - 3.4 Организация деятельности в первой младшей группе детского сада в образовательной области «Физическая культура»
  - 3.5 Календарно-перспективное планирование физкультурных занятий
- 4. Средняя группа**
  - 4.1 Характеристика возрастных возможностей детей 4-5 лет
  - 4.2 Характеристика физического развития детей 4-5 лет
  - 4.3 Календарно-перспективное планирование физкультурных занятий
  - 4.4 Требования к уровню подготовки воспитанников
  - 4.5 Тестовые методики для детей средней группы
  - 4.6 Нормативы физической подготовленности дошкольников
- 5. Старшая группа**
  - 5.1 Характеристика возрастных возможностей детей 5-6 лет
  - 5.2 Характеристика физического развития детей 5-6 лет
  - 5.3 Календарно-перспективное планирование физкультурных занятий
  - 5.4 Требования к уровню подготовки воспитанников
  - 5.5 Тестовые методики для детей старшей группы
  - 5.6 Нормативы физической подготовленности дошкольников
- 6. Подготовительная группа**
  - 6.1 Характеристика возрастных возможностей детей 6-7 лет
  - 6.2 Характеристика физического развития детей 6-7 лет
  - 6.3 Календарно-перспективное планирование физкультурных занятий
  - 6.4 Требования к уровню подготовки воспитанников
  - 6.5 Тестовые методики для детей подготовительной группы
7. Способы проверки знаний, умений, навыков
8. Создание условий для проведения диагностики
9. Список средств обучения
10. Список литературы
11. Приложение

## Пояснительная записка

Цель Учебно-методического пособия – полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности, отличающийся оздоровительным характером, активным проживанием ребенком данной деятельности, прочувствование предметно-физических упражнений (действий) и сознательным применением их в различных жизненных ситуациях.

### Задачи программы:

- Развивать физическую компетентность через развитие интереса и желание вести здоровый образ жизни: выполнять необходимые гигиенические процедуры, режим дня, регулировать двигательную активность и т.д.;
- Создавать условия для развития физкультурно-силовых способностей и физической самореализации детей в различных видах и формах физкультурной деятельности;
- Знакомить с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно, относиться к своему здоровью;
- Содействовать охране и укреплению здоровья детей;
- Обогащать двигательный опыт через различные виды движений;
- Формировать потребность в постоянной двигательной активности и способности ее регулировать.

Для решения задач физического воспитания детей в ДОУ используются следующие педагогические средства: физкультурные занятия, специально организованные занятия, физкультурные развлечения, спортивная секция «Крепышок»

Кроме того, задачи, направленные на физическое развитие детей, решаются индивидуально, в других видах деятельности, проводимые воспитателем в группе (динамические паузы, минутки здоровья и др.)

Диагностика физической подготовленности дошкольников проводится два раза в год:

сентябрь – вводная, апрель-май – заключительная, возможно в течение года проведение промежуточной диагностики (по необходимости)

Согласно учебному плану, в каждой возрастной группе проводится три физкультурных занятия еженедельно в утренние часы.

Продолжительность занятий:

Младшая группа – 10-15 минут;

Средняя группа – 20-25 минут;

Старшая группа – 25-30 минут;

Подготовительная группа – 30 минут.

Третье физкультурное занятие проводится воспитателем во время организации прогулок.

Спортивные праздники 2-3 раза в квартал в каждой возрастной группе.

Всего занятий в месяц – 12, в год – 108, включая контрольные занятия.

**Количество занятий и их продолжительность в разных возрастных группах**

<b>Возрастные группы</b>	<b>Количество занятий (общее)</b>	<b>Количество занятий в неделю</b>	<b>Продолжительность занятия</b>
Группа общеразвивающей направленности с 2 до 3 лет	72 (в зале) 36 (на прогулке)	3	10 мин.
Группа общеразвивающей направленности с 3 до 4 лет	72 (в зале) 36 (на прогулке)	3	15 мин.
Группа общеразвивающей направленности с 4 до 5 лет	72 (в зале) 36 (на прогулке)	3	20 мин.
Группа общеразвивающей направленности с 5 до 6 лет	72 (в зале) 36 (на прогулке)	3	25 мин.
Группа общеразвивающей направленности с 6 до 7 лет	72 (в зале) 36 (на прогулке)	3	30 мин.

## **Первая младшая группа**

### **Характеристика возрастных возможностей детей 2-3 лет.**

Продолжает развиваться предметная деятельность, ситуативно-деловое общение ребенка и взрослого; совершенствуется восприятие и речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление. Интенсивно развивается активная речь. Формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование. К третьему году жизни ребенка совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, слуховое восприятие, прежде всего, фонематический слух. Основной формой мышления становится наглядно-действенная. Завершается ранний возраст кризисом 3 лет. У ребенка формируется образ Я.

### **Организация деятельности в первой младшей группе детского сада в образовательной области «Физическая культура»**

**Цели:** сохранение и укрепление здоровья детей и их всестороннего развития, правильная подготовка занятий по физической культуре.

**Задачи:** Развивать разнообразные виды движений:

- ходить и бегать свободно по одному, парами и группой, не наталкиваясь друг на друга, с изменением темпа и направления, с обхождением предметов;
- ходьба с сохранением равновесия по гимнастической скамейке/бревну (ширина 20 см, длина 2-3 м) с переступанием через предметы;
- прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, через шнур или две параллельные линии (10-30 см), вверх с касанием предметов на высоте 10-15 см над поднятой рукой ребенка;
- ползать на четвереньках по прямой, по доске на полу, по наклонной доске, по гимнастической скамейке, подлезать и перелезать через предметы (воротца, веревка, бревно), по гимнастической стенке (любым удобным ребенку способом);
- катать, бросать мяч друг другу стоя/сидя одной/двумя руками, бросание мяча из разных положений (сверху, снизу, из-за головы) с расстояния 1-1,5 м, через сетку; метания мячей (набивных мешочков, шишек) на дальность, в горизонтальную цель с расстояния 1 м; ловля мяча с расстояния 50-10 см.

## **Вторая младшая группа**

### **Характеристика возрастных возможностей детей 3-4 лет**

Общение ребенка становится внеситуативным, ведущим видом деятельности становится игра. Основное содержание игры – действия с игрушками и предметами-заместителями. Начинают формироваться представления о предмете, при рисовании дети могут использовать цвет.

Развитие мелкой моторики осуществляется через лепку, доступны простейшие виды аппликации. К концу четвертого года дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы. Развивается память и внимание, продолжает развиваться наглядно-действенное мышление, начинает развиваться воображение. Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. Сознательное управление поведением только начинает складываться, на начальной стадии развития находится самооценка. Продолжает развиваться половая идентификация.

### **Организация деятельности во второй младшей группе детского сада в образовательной области «Физическая культура»**

**Цели:** сохранение и укрепление здоровья детей и их всестороннего физического развития, правильная подготовка занятий по физической культуре.

**Задачи:** Развивать разнообразные виды движений:

- разные виды ходьбы (обычная, на носках, с подниманием колена) в разных направлениях (по прямой, по кругу, змейкой, врассыпную); с выполнением движений (остановкой, приседанием, поворотом);
- ходьба с сохранением равновесия по гимнастической скамейке/бревну (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м) с переступанием через предметы, приставлением пятки одной ноги к носку другой ноги, с медленным кружением в обе стороны;
- разные виды бега (основной, на носках) по одному/группой, с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего), по прямой/извилистой дорожкам, с изменением темпа (50-60 сек. медленно, 10 сек. быстро);
- прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, через шнур или 4-6 параллельных линии, вверх с касанием предметов на высоте 10-15 см над поднятой рукой ребенка, через/между/вокруг предметов, в длину с места;
- ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), по наклонной доске, по гимнастической скамейке, между/вокруг предметов, подлезать под препятствия высотой 50 см, по гимнастической стенке (высота 1,5 м);
- катать, бросать мяч друг другу стоя/сидя одной/двумя руками, метание мяча из разных положений (сверху, снизу, из-за головы) в горизонтальную цель с расстояния 1,5-2 м, в вертикальную цель с расстояния 1,2 м; ловля мяча с расстояния 70-100 см, бросание мяча вверх/вниз/о землю с ловлей 2-3 раза подряд;

- построение в колонну/шеренгу/круг по одному, перестроение в колонну по двое, враспынную; смыкание/размыкание обычным шагом; повороты на месте направо/налево переступанием;

- выполнение и разучивание общеразвивающих упражнений/циклических движений под музыку.

## Календарно-тематическое планирование физкультурных занятий в младшей группе

Месяц	Неделя	Программное содержание	Оборудование
<b>Сентябрь</b>	1 2	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами, за воспитателем, учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие.	Игрушки: куклы, мишка, два шнура.
	3	Учить ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем, подпрыгивая на двух ногах на месте.	Игрушки: куклы, мишка, два шнура.
	4	Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, учить энергично отталкивать мяч двумя руками при катании друг другу, выдерживая направление движения.	Мячи по количеству детей в одной подгруппе, два шнура.
	<b>Октябрь</b>	1	Учить детей ходить и бегать колонной по одному всей группой подлезать под шнур.
2		Приучать ходить в прямом и обратном направлении, между двумя линиями. П. И. «У медведя во бору».	Два шнура, маска медведя.
3		Упражнять в ходьбе по скамейке. Метание шишек в корзину. П. И. «Лохматый пес».	Скамейка, шишки по количеству детей, корзина.
4		Игровые упражнения на равновесие «пойдем по мостику» П. И. «Лохматый пес», «Догони мяч».	Мячи, маска пса.
<b>Ноябрь</b>	1	Упражнять детей в прокатывании мячей друг другу. П. И. «Пузырь», «Найди свой домик».	Мячи по количеству детей в подгруппе, дуга.
	2	Учить бросать мяч вперед в	Мячи по

		направлении друг к другу. П. И. «Мой веселый звонкий мяч»	количеству детей в подгруппе, дуга.
	3-4	Учить детей ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади, упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте.	По два кубика на каждого ребенка, два шнура, две стойки.
<b>Декабрь</b>	1	Ходьба и бег между двумя линиями. Прыжки на месте. П. И. «Наседка и цыплята».	Два шнура, курица.
	2	Бросание мяча в обруч. Ходьба между предметами (равновесие). П. И. «У медведя во бору»	Обруч, кегли, маска медведя.
	3-4	Учить детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мячей, перепрыгивание через шнур, положенный на пол, катание мячей в прямом направлении. П. И. «Поезд».	Мячи по количеству детей, шнур, две рейки.
<b>Январь</b>	1	Катание обручей. Спрыгивание в обруч. П. И. «Карусель».	Обручи по количеству детей, шнур.
	2	Закрепить умение ходить и бегать по кругу, учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу, упражнять в ползании на четвереньках.	Мячи, плоские обручи по количеству детей.
	3	Ходьба между пенечками. Достань до погремушки. П. и. «Мыши и кот»	Пенечки, погремушки, маски кошки и собачки.
	4	Учить детей останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя, подлезать под шнур,	Стулья по количеству детей, два шнура, две стойки.

		упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади. Подлезание под шнур (50-40 см) на четвереньках, ходьба между линиями (25). П. и. «Бегите к флажку».	
Февраль	1	Перепрыгивание через канавку, чей мяч дальше. П, и. «Поймай комара», упражнять детей в ходьбе и беге, учить сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземляться в прыжках, ходьба и бег между двумя линиями. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. П, и. «Мыши в кладовой».	Мячи по количеству детей, шнур. По две ленточки на каждого ребенка, два шнура, две стойки.
	2	Познакомить детей с формой, объемом, свойствами резинового мяча. Спокойно и четко выполнять упражнения с мячом, учить играть с мячом.	Резиновые мячи средних размеров по количеству детей в группе.
	3	Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал, учить соизмерять шаг с высотой препятствия. О. д. с флажками. П. и. «Лиса и цыплята», «Кроха».	Флажки по количеству детей.
	4	Прыжки в обруч и из обруча. Прокатывание мячей в прямом направлении. П. и. «Трамвай».	По два кубика на каждого 4-5 дуг, два шнура и рейка.
Март	1-2	Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задание по указанию воспитателя в прыжках, из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча друг другу.	Мячи и плоские обручи по количеству детей.
	3	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, ловить мяч, брошенный	Две погремушки на каждого ребенка, большой

		воспитателем и бросать его обратно, ползать на четвереньках в прямом направлении. О. д. ловить мяч от воспитателя и бросать обратно. П. и. «По ровненькой дорожке».	мяч.
	4	Упражнять в ходьбе по одному, выполняя задания воспитателя, закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках, сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	По два кубика на каждого, 4-5 дуг, два шнура и рейка.
Апрель	1	Ходьба по глубокому снегу. Метание шишек в горизонтальную цель. П. и. «Раз, два, три – беги».	Шишки по количеству детей.
	2-3	Ходить и бегать в рассыпную, используя всю площадь зала, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках, упражнять в приземлении на полусогнутых ногах.	Доска (ширина 15 см), 6 плоских обручей (диаметр 30 см), 2 стойки и шнур.
	4	Ходьба из обруча в обруч. Перешагнем через ручеек. П. и. «Поезд», «Поймай погремушку».	Обруч, рейки.
Май	1	Ходить и бегать по кругу, учить мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча.	Кольца по количеству детей, 2-3 скамейки, мячи по числу детей в подгруппе, резиновые дорожки.
	2	Ходить и бегать в рассыпную, подлезать под дугу. П. и. «С кочки на кочку».	Кошечка - дуга, бубен.
	3	Ходить и бегать в рассыпную, катать мячи друг другу, выдерживая направление, подлезать под дугу.	Мячи по количеству детей, рейки или шнуры для ориентира.

	4	Познакомить детей с упражнениями, способствующими развитию силы мышц рук. Упражнять развитие силы мышц ног. Выбатывать у детей умение сохранять равновесие после вращения.	Круглые вертикальные опоры.
--	---	--	-----------------------------

## Средняя группа

### Характеристика возрастных возможностей детей 4-5 лет.

К 4-5 годам базисные характеристики личности ребенка-дошкольника становятся более содержательными. Четко проявляются различные компетентности: на уровне *интеллектуальной компетентности* ребенок обладает «Драгоценной тягой» к познанию окружающего мира. Попытки «научных» объяснений ребенка распространяются буквально на все.

*Социальная компетентность* дает возможность ориентироваться ребенку в человеческих отношениях: он способен заметить эмоциональное состояние близкого взрослого, сверстника, проявить внимание, сочувствие.

*Языковая компетентность* выражается в элементарном осознании языковой действительности, многообразных играх со звуками, рифмами, смыслами.

В плане *физического развития*, компетентность ребенка обусловлена сформированностью навыков, составляющих основу здорового образа жизни (осознанное выполнение важнейших режимных процессов, гигиенических процедур, действий, связанных с самообслуживанием, умением регулировать свою двигательную активность, овладением ведущими элементами «азбуки» движений).

*Креативность* наиболее ярко проявляется в языковом творчестве и специфически в детских деятельности. Ребенок может увидеть в одном и том же материале, формах, линиях, различные образы и назвать их, отразить свое видение в рисунках, поделках и т. д., использовать придуманные образы в игре, выразительном движении.

*Инициативность и самостоятельность* младшего дошкольника выражается в том, что он может самостоятельно решать задачи, возникающие в процессе игр и связанной с ними деятельности (конструирование, изодетельности и т.д.). Инициативность младшего дошкольника проявляется в выборе тематики игр, в вопросах и рассуждениях, с которыми он обращается к взрослому.

*Самостоятельность и свобода поведения тесно связаны с безопасностью.*

Младший дошкольник по-прежнему нуждается в контроле и опеке взрослого, который заранее предвидит опасные ситуации и старается их избежать. Воспитатель объясняет ребенку необходимость соблюдения правил безопасности, но эти знания пока не оказывают большого влияния на поведение ребенка.

## Календарно-тематическое планирование физкультурных занятий в средней группе

Месяц	№ Занятия. Цель	Содержание (физ. упражнения, подвижные игры)	Задачи
Сентябрь	1-2 занятие. Обучение ориентировки в пространстве.	Ходьба по ребристой доске. Ползание между предметами, ходьба и бег в колонне по одному с изменением темпа. Подвижная игра «Мы листочки».	<b>Формировать</b> правильную осанку. <b>Осуществлять</b> профилактику плоскостопия. <b>Развивать:</b> ловкость, учить ориентировке в пространстве, учить быстро реагировать на сигнал и двигаться в заданном направлении и темпе, соблюдать дистанцию. <b>Учить</b> ориентировке в пространстве, развивать чувство ритма, содействовать развитию речи.
	3-4 занятие. Развитие ловкости, координации движений.	Ходьба-имитация ходьбы животных, бег змейкой. ОРУ с листочками. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Зайцы и волк».	<b>Развивать</b> воображение, координацию, ловкость, быстроту, скоростно-силовые качества. <b>Формировать</b> мышечный корсет.
Октябрь	1-2 занятие. Развитие общей выносливости.	Ходьба с заданием для ног, с остановкой на сигнал. Бег в среднем темпе. ОРУ с кольцом.	<b>Формировать</b> свод стопы, развивать быстроту реакции, мышечный корсет, координацию. <b>Обучать</b> навыку метания. <b>Развивать</b> ловкость,

		Прокатывание кольца. Подвижная игра «Найди свой цвет».	выносливость. <b>Закрепить</b> знание цвета. <b>Воспитывать</b> волевые качества.
	3-4 занятие. Развитие умения действовать в парах.	Построение парами. Ходьба парами с заданием для рук и ног. Бег парами. ОРУ парами. Прокатывание мяча в парах. Ловля мяча у стены. Прыжки в длину с места. Подвижная игра малой подвижности «Угадай, кто и где кричит».	<b>Учить</b> взаимодействовать с другими детьми, быстро реагировать на сигнал, следить за положением тела в упражнениях, ловить кистями рук. <b>Формировать</b> мышечный корсет, свод стопы. <b>Развивать</b> навык метания, скоростно-силовые качества, внимание. <b>Совершенствовать</b> технику прыжка. <b>Воспитывать</b> чувства коллективизма.
	5-6 занятие. Обучение лазанью.	Ходьба с заданием для ног и рук, со сменой направления. ОРУ с гирьками. Лазанье по гимнастической стенке. Подвижная игра «Заяц и волк».	<b>Укреплять</b> свод стопы, мышцы ног. <b>Развивать</b> внимание. <b>Формировать</b> мышечный корсет. <b>Учить</b> лазать произвольно, ловкости. <b>Воспитывать</b> дружелюбие.
	7-8 занятие. Приобщение детей к народным играм.	Подвижные игры: Попади в цель. Школа мяча. Карусель. У медведя во бору. Зайцы и волк.	<b>Учить</b> соблюдать правила в играх. <b>Упражнять</b> в навыках метания. <b>Развивать</b> быстроту, внимание. <b>Воспитывать</b> чувство коллективизма.
Ноябрь	1-2 занятие. Развитие навыка метания.	Построение парами. Ловля мяча в парах.	<b>Учить</b> взаимодействовать с другими детьми, ловле мяча кистями рук.

		ОРУ в парах. Подвижная игра «Лохматый пес».	<b>Формировать</b> мышечный корсет. <b>Развивать</b> быстроту, внимание. <b>Воспитывать</b> дружелюбие.
	3-4 занятие. Совершенствование навыка равновесия.	Ходьба с заданием для ног и рук. Бег в среднем темпе. ОРУ с малым мячом. Ходьба по канату. Подлезание. Подвижная игра «Кот и мыши».	<b>Укреплять</b> мышцы ног, рук. <b>Развивать</b> выносливость, глазомер, навык равновесия, быстроту, внимание. <b>Формировать</b> мышечный корсет. <b>Содействовать</b> развитию речи.
	5-6 занятие. Формирование интереса к подвижной игре..	Подвижные игры: Мы – веселые ребята. У медведя во бору. Угадай, кто и где кричит. Школа мяча.	<b>Учить</b> соблюдать правила в играх. <b>Развивать</b> интерес к народным играм. <b>Содействовать</b> развитию речи. <b>Упражнять</b> в метании. <b>Воспитывать</b> самостоятельность.
Декабрь	1-2 занятие. Развитие общей выносливости.	Построение в звенья. Ходьба и бег приставным шагом, змейкой. ОРУ с большим мячом. Прыжки в длину с места. Ходьба по приподнятой опоре. Бросание и ловля мяча. Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	<b>Закрепить</b> навык построения. <b>Развивать</b> ловкость, выносливость, скоростно-силовые качества, навык равновесия, быстроту, внимание, ловкость. <b>Формировать</b> мышечный корсет. <b>Учить</b> ловле мяча кистями рук.
	3-4 занятие.	Ходьба с	<b>Развивать</b> координацию

	Развитие выносливости.	заданием для ног и рук. Бег в медленном темпе. ОРУ музыкально-ритмическая гимнастика. Прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра «Воробушки и кот».	движений, укреплять свод стопы, выносливость, скоростно-силовые качества, быстроту, внимание, ловкость. <b>Формировать</b> мышечный корсет. <b>Воспитывать</b> волевые качества.
	5-6 занятие. Развитие ловкости.	Ходьба парами. Бег парами с подлезанием. ОРУ парами. Лазанье. Ходьба с перешагиванием. Прыжок в глубину. Подвижная игра «Клята и ребята».	<b>Учить</b> взаимодействовать с другими детьми. <b>Формировать</b> мышечный корсет. <b>Развивать</b> ловкость, навык равновесия, быстроту, внимание. <b>Содействовать</b> развитию речи. <b>Воспитывать</b> волевые качества.
	7-8 занятие. Обучение эстафетам.	Поточные эстафеты.	<b>Прививать</b> интерес к командным играм. <b>Учить</b> действовать в команде. <b>Развивать</b> быстроту, внимание, ловкость, выносливость. <b>Воспитывать</b> чувство коллективизма.
Январь	1-2 занятие. Развитие быстроты.	Бег с ускорением. Эстафеты.	<b>Развивать</b> быстроту, силу, общую выносливость. <b>Воспитывать</b> чувство коллективизма.
	3-4 занятие. Формирование интереса к физической культуре и спорту.	ОРУ с палками. Подвижная игра «Поймай комара». Эстафета.	<b>Укреплять</b> мышечный корсет. <b>Развивать</b> быстроту, силу. <b>Воспитывать</b> волевые качества.

	5-6 занятие. Развитие гибкости.	Ходьба и бег с гимнастической палкой. Прыжок в глубину. Лазанье произвольно. Подвижная игра «Бездомный заяц».	<b>Развивать</b> гибкость, скоростно-силовые качества, быстроту, внимание, ловкость. <b>Формировать</b> мышечный корсет. <b>Учить</b> лазать произвольно. <b>Воспитывать</b> волевые качества.
	7-8 занятие. Выполнение правил в подвижных играх.	Подвижные игры: Салют. Подбрось и поймай. Бездомный заяц. Хоккей.	<b>Учить</b> действовать строго по правилам. <b>Воспитывать</b> честность.
Апрель	1-2 занятие. Совершенствование навыка метания.	ОРУ с колечком. Прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра «С кочки на кочку».	<b>Совершенствовать</b> навык метания. <b>Укреплять</b> мышечный корсет. <b>Развивать</b> скоростно-силовые качества. <b>Воспитывать</b> самостоятельность.
	3-4 занятие. Развитие выносливости.	Бег медленный. ОРУ с малым мячом. Ловля малого мяча. Бег на скорость. Подвижная игра «Найди себе пару».	<b>Развивать</b> выносливость, гибкость, мелкую моторику кистей рук, быстроту, ловкость. <b>Воспитывать</b> дружелюбие.
	5-6 занятие. Совершенствование навыка метания.	Ходьба и бег с мячом. Подвижная игра «Мяч через сетку».	Совершенствовать навык метания. Воспитывать самостоятельность.
	7-8 занятие. Формирование интереса к подвижной игре.	Подвижные игры: Мы – веселые ребята. У медведя во бору.	<b>Учить</b> соблюдать правила в играх. <b>Развивать</b> интерес к народным играм. <b>Содействовать</b> развитию речи.

		Угадай, кто ушел. С кочки на кочку. Бездомный заяц. Школа мяча.	<b>Упражнять</b> в метании. <b>Воспитывать</b> самостоятельность.
Май	1-2 занятие. Развитие скоростно-силовых качеств. Формирование представлений о спорте и спортсменах.	Бег медленный. ОРУ с лентами. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Охотники и зайцы». Соревнования по бегу на скорость. В беге на ловкость. В метании. В прыжках.	<b>Развивать</b> выносливость, гибкость, скоростно-силовые качества. <b>Воспитывать</b> чувство коллективизма. <b>Учить</b> стремлению к самосовершенствованию. <b>Формировать</b> привычку к ЗОЖ. <b>Воспитывать</b> волевые качества.

### Требования к уровню подготовки воспитанников.

#### К концу учебного года дети могут:

Группа	Знать	Уметь	Иметь представление
Средняя группа	Название оборудования, инвентаря. Содержание программных игр. Название стоек (основная стойка, узкая стойка, широкая стойка). Исходные положения в выполнении упражнений. Правила безопасной деятельности в спортзале. Части тела.	Самостоятельно перестраиваться в звенья. Сохранять исходное положение. Выполнять повороты. Выполнять ОРУ в заданном темпе. Соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением. Сохранять правильную осанку.	О правильной осанке. О пользе физической культуры. О различных способах выполнения упражнений. О строении своего тела. О спортсменах. О разных видах спорта. Об олимпийских играх.

	Термины.	<p>Сохранять равновесие.</p> <p>Выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны.</p> <p>При беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера.</p> <p>Энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия.</p> <p>Ловить мяч, отбивать об пол.</p> <p>Принимать исходные положения при метании.</p> <p>Ползать разными способами, подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом.</p> <p>С разбега скользить по ледяным дорожкам.</p> <p>Двигаться ритмично, в соответствии с характером музыки.</p>	
--	----------	--	--

### Тестовые методики для детей средней группы.

1. Бег 30 метров с высокого старта – (быстрота);
2. Бег 90 метров – (выносливость);
3. Прыжки в длину с места – (скоростно-силовые);
4. Прыжки в высоту с разбега – (скоростно-силовые);
5. Метание мяча весом 1 кг на дальность – (силовое);
6. Метание предмета весом 150 гр. – (на точность);
7. Наклон туловища вперед из положения стоя согнувшись – (гибкость);
8. Ловля мяча двумя руками – (координация).

### Нормативы физической подготовленности дошкольников.

Уровень Тесты	Сроки	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Бег 30 м/с	Сентябрь	12.5 – 11.4	11.3 – 9.3	9.2<
	Май	>11.1 – 10	9.9 – 8.6	8.5<
Бег 90 м/с	Сентябрь	>35 – 33.9	33.8 – 28.1	28<
	Май	>30.1 – 29.1	29 – 26.1	26<
Прыжок в длину с места в см	Сентябрь	40 - 49	50 – 64	65
	Май	64 – 69	70 – 89	90
Прыжок в высоту с разбега в см	Сентябрь	10 до 15	20 – 25	30
	Май	20 – 25	30 – 35	40
Метание 150 гр в м	Сентябрь	2.5 – 3.3	3.4 – 4.4	4.5
	Май	2.9 – 3.8	3.9 – 4.9	5
Метание 1 кг в м	Сентябрь	1 до 1.1	1.2 – 1.4	1.5
	Май	1.1 – 1.2 – 1.3	1.4 – 1.9	2
Ловля мяча	Сентябрь	1 до 2	3 до 4	5
	Май	1 до 2	3 до 4	5

## Старшая группа.

### Характеристика возрастных возможностей детей 5-6 лет.

К семи годам личность ребенка приобретает универсальные и индивидуальные черты, ее базисные характеристики становятся более содержательными. Появляются новые: выраженная произвольность и свобода поведения, самосознание и способность к самооценке.

*Компетентность.* К концу дошкольного возраста *социальная компетентность* ребенка позволяет ему понимать разный характер отношения к нему окружающих взрослых и сверстников, выбирать линию поведения, соответствующую ситуации; умеют попросить о помощи, оказывать ее. Большинство умеют сдерживать себя, высказывать просьбы, предложения, несогласие и д.р.

*Коммуникативная компетенция* проявляется в том, что дети свободно выражают свои желания, намерения с помощью речевых и не речевых (жестовых, мимических) средств.

*Интеллектуальная компетенция* проявляется через ярко выраженные способности к различному виду экспериментирования; логическим операциям; проявляется определенная осведомленность в разных сферах деятельности людей; появляется интерес к природным явлениям, к основам грамоты и т.п.

*Компетентность в плане физического развития* выражается в том, что ребенок владеет своим телом, различными видами движений. Имеют представления о своем физическом облике и здоровье. Чувствуют недомогание, могут сообщить об этом взрослому. Появляется потребность в культурно-гигиенических процедурах и понимает их необходимость.

*Креативность.* Дети склонны к созданию нового рисунка, конструкции, движений, которые отличаются оригинальностью, подвижностью, вариативностью. Их отличает любопытство, постоянные вопросы к взрослому, способность к речевому комментированию процесса и результатов, спонтанность действий, бурно развивающееся воображение.

*Инициативность* начинает проявляться во всех видах деятельности, но особенно в игре, общении, экспериментировании: могут найти занятия по интересам, предложить интересную игру, включиться в разговор. В этом возрасте дети становятся более любознательными, изобретательными, отличаются пытливым умом.

*Самостоятельность и ответственность.* Дети имеют навыки самообслуживания, замечают не порядок в быту, природном окружении;

способны проявлять волевые усилия в ситуациях выбора между «можно» и «нельзя», «хочу» и «должен».

*Свобода поведения и безопасность.* Дети становятся более осторожными и предусмотрительными, проявляют разумную осторожность; могут выполнять определенные правила (в играх, при переходе улицы, в использовании предметов).

*Самосознание и самооценка.* Дети начинают осознавать свое положение в системе отношений с взрослыми и сверстниками, стремятся выполнять деятельность, значимую не только для него самого, но и окружающих; способны достаточно адекватно оценивать результаты своих действий. Вместе с тем для многих детей характерна завышенная самооценка, как защитный механизм.

*Произвольность.* К шести годам отдельные дети способны к волевой регуляции поведения (к преодолению желаний, к сдерживанию данных обещаний и т.д.); появляется умение преодолевать трудности.

**Характеристика физического развития детей 5-6 лет:** в старшем дошкольном возрасте изменения основных показателей физического развития протекают менее согласованно и плавно, чем в предыдущем возрастном периоде.

Совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость.

Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти рук, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов – высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишённые непосредственного интереса. В то же время у детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных

заданий. В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами и т.д.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость к семи годам значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц становятся более слаженными. Высокая подвижность суставов у детей обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

Несмотря на то, что старшие дошкольники сильнее младших, их силовые возможности еще весьма ограничены. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

### **Задачи развития:**

1. Побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью, знакомить их с доступными способами его укрепления, развивать элементарные представления о строении и функциях человеческого тела.
2. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности и способности ее регулировать.
3. Содействовать повышению уровня произвольности двигательных актов: освоению техники движений и развитию координации; умению достигать результата при выполнении физических упражнений и подвижных игр.
4. Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость; силу; общую выносливость.

**Календарно-тематическое планирование физкультурных занятий (старшая группа).**

<b>Месяц</b>	<b>№ Занятия. Цель</b>	<b>Содержание (физ. упражнения, подвижные игры)</b>	<b>Задачи</b>
Сентябрь	1-2 занятие. Развитие общей выносливости.	<p>Ходьба с изменением типа, с остановкой на зрительный сигнал.</p> <p>Бег в колонне по одному с изменением темпа.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамье.</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>	<p><b>Формировать</b> правильную осанку.</p> <p><b>Осуществлять</b> профилактику плоскостопия.</p> <p><b>Развивать</b> ловкость, общую выносливость, скоростно-силовые качества.</p> <p><b>Учить</b> быстро реагировать на сигнал и двигаться в заданном направлении и темпе, ориентировке в пространстве, равновесие.</p> <p><b>Воспитывать</b> положительные эмоции.</p>
	3-4 занятие. Развитие скоростно-силовых качеств.	<p>Повороты.</p> <p>Ходьба с заданием для ног и рук.</p> <p>Бег медленный со сменой направления.</p> <p>ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>Прыжки вверх с места.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки».</p>	<p><b>Развивать</b> координацию, выносливость, скоростно-силовые качества, быстроту, внимание.</p> <p><b>Формировать</b> мышечный корсет.</p> <p><b>Укреплять</b> мышечный корсет.</p> <p><b>Воспитывать</b> интерес к занятием.</p>
Октябрь	1-2 занятие. Развитие навыка метания.	<p>Ходьба с мячом, с заданием для ног и рук.</p> <p>Бег змейкой.</p>	<p><b>Формировать</b> свод стопы, мышечный корсет, координацию.</p> <p><b>Развивать</b> ловкость.</p>

		ОРУ с мячом Работа с мячом в парах. Набивание и ведение мяча. Подвижная игра «Мяч водящему».	<b>Обучать</b> навыку метания. <b>Воспитывать</b> интерес к своим результатам.
3-4 занятие. Развитие гибкости.	ОРУ без предметов. Прыжки в высоту с разбега. Ловля мяча у стены. Бросок мяча в кольцо. Подвижная игра «Кто самый меткий».	<b>Учить</b> следить за положением тела в упражнениях. <b>Развивать</b> гибкость, скоростно-силовые качества, навык метания, быстроту, внимание. <b>Совершенствовать</b> технику прыжка. <b>Учить</b> ловить кистями рук. <b>Воспитывать</b> эстетические чувства.	
5-6 занятие. Обучение лазанью.	Лазанье по канату. Прыжки на скакалке.  Упражнения на гимнастической лестнице. Подвижная игра «Ловишка с лентами».	Укреплять свод стопы, мышцы ног. Формировать мышечный корсет. Развивать гибкость, координацию движений, силу мышц ног и рук, быстроту, внимание. Обучить технике лазанья. Воспитывать эстетические чувства.	
7-8 занятие. Развитие ловкости.	Повороты. Ходьба с заданием для рук и ног. Бег с препятствиями. Прокатывание обруча в парах. Подлезание в движущуюся цель. Подвижная игра	<b>Учить</b> ловкости. <b>Укреплять</b> мышцы рук и ног. <b>Развивать</b> ловкость. <b>Воспитывать</b> привычку к ежедневным занятиям физкультурой.	

		«Охотник и зайцы».	
Ноябрь	1-2 занятие. Формировать знания о родном городе и ПДД.	Построение парами. Ходьба и бег со сменой направления и остановкой на сигнал. ОРУ в парах. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Пешеходы и автомобили».	<b>Учить</b> двигаться парами, быстро реагировать на сигнал. <b>Развивать</b> гибкость, быстроту, внимание. <b>Воспитывать</b> чувство товарищества.
	3-4 занятие. Развитие быстроты.	Бег с ускорением. Ходьба с заданием для рук и ног. Подвижная игра «Мы – веселые ребята».	<b>Развивать</b> быстроту, внимание, ловкость и общую выносливость, чувство ритма. <b>Воспитывать</b> честность, справедливость.
	5-6 занятие. Формирование интереса к спортивным играм.	Спортивные игры: Школа мяча. Хоккей. Баскетбол. Городки.	Учить соблюдать правила в играх. Развивать интерес к спортивным играм. Упражнять в метании. Воспитывать самостоятельность.
Декабрь	1-2 занятие. Развитие ловкости.	Построение в звенья. Ходьба и бег приставным шагом, змейкой. ОРУ с малым мячом. Прыжки в длину с места. Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием. Подвижная игра «Два мороза».	<b>Закрепить</b> навык построения. <b>Развивать</b> ловкость, выносливость. <b>Формировать</b> мышечный корсет. <b>Развивать</b> скоростно-силовые качества, навык равновесия, быстроту, внимание, ловкость. <b>Воспитывать</b> бережное отношение к инвентарю.

	3-4 занятие. Развитие выносливости.	Ходьба с заданием для рук и ног. Бег в среднем темпе. Прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра «Жмурки».	<b>Развивать</b> координацию движений, укреплять свод стопы, выносливость, быстроту, внимание, ловкость. <b>Формировать</b> мышечный корсет. <b>Совершенствовать</b> технику прыжка. <b>Воспитывать</b> волевые качества.
	5-6 занятие. Развитие координации движений.	Ходьба спиной вперед. Бег с ускорением. ОРУ без предметов. Прыжок в высоту с разбега. Лазанье. Подвижная игра «Рыбак и рыбки».	<b>Развивать</b> координацию движений, быстроту, внимание. <b>Воспитывать</b> настойчивость, решительность.
	7-8 занятие. Формирование представлений о разнообразии спортивных игр и упражнений.	Эстафеты. Любимые спортивные и подвижные игры.	<b>Прививать</b> интерес к командным играм. <b>Учить</b> действовать в команде. <b>Развивать</b> быстроту, внимание, ловкость, выносливость. <b>Воспитывать</b> чувство коллективизма.
Январь	1-2 занятие. Развитие быстроты.	Эстафеты. Спортивные и подвижные игры: хоккей, футбол. Два мороза. Выжигалы.	<b>Развивать</b> быстроту, силу, общую выносливость. <b>Воспитывать</b> чувство коллективизма.
	3-4 занятие. Формирование интереса к физической культуре и спорту.	ОРУ с флажками. Подвижная игра «Ловишки, ноги от земли». Эстафета.	<b>Укреплять</b> мышечный корсет. <b>Развивать</b> быстроту, силу. <b>Воспитывать</b> волевые качества.

Февраль	1-2 занятие. Формирование интереса к спортивным упражнениям.	Ведение мяча клюшкой. Подвижная игра «Веселый хоккей». Эстафета.	<b>Совершенствовать</b> навыки игры в хоккей. <b>Закрепить</b> умение держать клюшку и вести мяч по прямой и между предметами. <b>Воспитывать</b> привычку к ЗОЖ.
	3-4 занятие. Развитие навыка метания.	Повороты, ходьба, бег с мячом. ОРУ с мячом. Бросание мяча о стену и через сетку. Подвижная игра «Мяч скорей бери».	<b>Совершенствовать</b> умение ориентироваться в пространстве. <b>Развивать</b> внимание, силу, ловкость. <b>Укреплять</b> мышечный корсет. <b>Учить</b> броску из-за головы, соблюдать правила в играх. <b>Воспитывать</b> волевые качества.
	5-6 занятие. Формирование мышечного корсета.	Построение, ходьба, бег, ОРУ с гимнастической палкой. Прыжок в высоту с разбега. Подвижная игра «Кто лучше прыгнет».	<b>Развивать</b> гибкость, координацию движений, ловкость. <b>Совершенствовать</b> технику прыжка. <b>Воспитывать</b> интерес к своим результатам.
	7-8 занятие. Развитие быстроты.	Соревнования – эстафеты. Кто быстрее? Чья команда быстрее? Перетягивание каната. Подвижная игра «Стоп».	<b>Прививать</b> интерес к командным играм. <b>Развивать</b> быстроту, внимание, ловкость. <b>Воспитывать</b> самостоятельность.
Март	1-2 занятие. Развитие гибкости.	Бег медленный. ОРУ с кольцом. Кувырок вперед. Ходьба по скамье боком. Подвижная игра	<b>Развивать</b> выносливость, гибкость, ловкость. <b>Совершенствовать</b> равновесие. <b>Воспитывать</b>

		«Мышеловка».	эстетические чувства.
	3-4 занятие. Формирование навыка метания.	Бег в среднем темпе. ОРУ с элементами акробатики. Ходьба по гимнастической скамье. Лазанье по гимнастической лестнице. Прокатывание обруча в парах. Подвижная игра «Кто ловкий?».	<b>Развивать</b> ловкость, выносливость, гибкость, силу. <b>Совершенствовать</b> навык равновесия. <b>Закреплять</b> технику прокатывания. <b>Воспитывать</b> активность, самостоятельность.
	5-6 занятие. Развитие ловкости.	Ходьба и бег змейкой. Метание в горизонтальную цель. Подвижная игра «Охотники и зайцы».	<b>Развивать</b> ловкость, гибкость, меткость. <b>Совершенствовать</b> технику метания. <b>Воспитывать</b> волевые качества.
	7-8 занятие. Формирование знаний об олимпийцах.	Соревнования по бегу на скорость, прыжкам, метанию. Показ детьми достигнутых результатов.	Воспитывать честность, чувство соперничества, умение оказать поддержку.
Апрель	1-2 занятие. Совершенствование скоростно-силовых качеств.	Ходьба с заданием для рук и ног. Бег в разном темпе. ОРУ без предметов. Лазанье. Прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра «Перелеты птиц».	<b>Совершенствовать</b> скоростно-силовые качества. <b>Развивать</b> гибкость, быстроту, внимание. <b>Воспитывать</b> дружелюбие.
	3-4 занятие.	Бег медленный.	<b>Развивать</b>

	Развитие выносливости.	ОРУ с гимнастической палкой. Прыжки в длину с разбега. Бег на скорость. Подвижная игра «Кто самый быстрый?».	выносливость, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, общую выносливость. <b>Воспитывать</b> волевые качества.
	5-6 занятие. Развитие гибкости.	Аэробика. Элементы спортивных игр: теннис.	<b>Развивать</b> гибкость. <b>Следить</b> за осанкой. <b>Воспитывать</b> эстетические чувства.
	7-8 занятие. Формирование интереса к подвижным и спортивным играм.	Подвижные игры Мы – веселые ребята. У медведя во бору. Угадай, кто ушел. Сбей кегли. Бездомный заяц. Школа мяча. Спортивные игры: городки, бадминтон.	<b>Учить</b> соблюдать правила в играх. <b>Развивать</b> интерес к народным играм. <b>Содействовать</b> развитию речи. <b>Упражнять</b> в метании и самостоятельности.
Май	1-2 занятие. Формирование потребности заниматься спортивными играми.	Футбол. Хоккей. Городки. Бадминтон.	<b>Учить</b> соблюдать правила в играх. <b>Развивать</b> интерес к спортивным играм. <b>Воспитывать</b> выдержку.
	Формирование представлений о спорте и спортсменах.	Соревнования по бегу на скорость. В беге на ловкость. В метании. В прыжках.	<b>Учить</b> стремлению к самосовершенствованию. <b>Формировать</b> привычку к ЗОЖ. <b>Воспитывать</b> волевые качества.

## Требования к уровню подготовки воспитанников.

### К концу учебного года дети могут:

Группа	Знать	Уметь	Иметь представление
Старшая группа.	<p>Элементы спортивных игр: баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей.</p> <p>Спортивные упражнения: Катание на санках, ходьба на лыжах, катание на велосипеде, туристические походы.</p>	<p>Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега.</p> <p>Выполнять упражнения с напряжением, в заданном ритме и темпе, выразительно, с большой амплитудой.</p> <p>Ходить энергично, сохраняя правильную осанку.</p> <p>Сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры.</p> <p>Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге.</p> <p>Прыгать в глубину, в длину и высоту с разбега, со скакалкой.</p> <p>Выполнять разнообразные упражнения с мячами (школа мяча).</p> <p>Свободно,</p>	<p>О сохранении и укреплении своего здоровья.</p> <p>О правильных положениях тела при ходьбе, беге, прыжках.</p> <p>О формировании правильной осанки.</p> <p>Расширить представление о своем теле и внутренних органах: сердце, легких, желудке.</p> <p>О пользе соблюдения режима дня.</p>

		<p>ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке. Самостоятельно провести знакомую подвижную игру. Выбивать городки с кона и полукона. Вести, передавать и забрасывать мяч в корзину. Передвигаться на лыжах переменным шагом, кататься на двухколесном велосипеде.</p>	
--	--	--	--

### Тестовые методики для детей старшей группы.

1. Бег 30 метров с высокого старта;
2. Бег на выносливость 120 (150) метров;
3. Челночный бег 3 по 10 метров;
4. Прыжки в длину с места;
5. Прыжки в высоту с разбега;
6. Прыжки в длину с разбега;
7. Метание мяча весом 1 кг на дальность;
8. Метание предмета весом 150 (200) гр на точность;
9. Наклон туловища вперед из положения, стоя согнувшись;
10. Ловля мяча двумя руками, расстояние 2 метра.

### Нормативы физической подготовленности дошкольников.

Уровень		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Тесты				
Бег 30 м/с	Сентябрь	>11.5 – 10.1	10 – 8.5	8.4<
	Май	>9.7 – 9	8.9 – 7.6	7.5<
Бег 120 м/с	Сентябрь	>43 – 39.1	39 – 33.1	33<
	Май	>36 – 33.6	33.5 – 29.6	29.5<
Бег 3\10 м/с	Сентябрь	>13 - 12	11.9 – 10.1	10<
	Май	>11.3 – 10/6	10.5 – 9.3	9.2<
Прыжок в длину с места в см	Сентябрь	<70 – 79	80 – 89	90>
	Май	<79 – 89	90 – 109	110>
Прыжок в высоту с разбега см	Сентябрь	<25 – 30	35 – 40	45>
	Май	<30 - 35	40 – 45	50>
Прыжок в длину с разбега	Сентябрь	<80 – 90	100 – 110	120>
	Май	<100 – 120	130 – 150	160>
Метание 200 гр м	Сентябрь	<3.5 – 3.9	4 – 5.4	5.5>
	Май	<3.9 – 4.6	4.7 – 5.9	6>
Метание 1 кг	Сентябрь	<1.4 – 1.6	1.7 – 2.2	2.3>

м	Май	<1.6 – 1.9	2 – 2.5	2.6>
Гибкость см	Сентябрь	-2 до -1	0+4	+5
	Май	-2 -1	0+4	+5
Ловля мяча	Сентябрь	1 до 2	3 до 4	5
	Май	1 до 2	3 до 4	5

### Подготовительная к школе группа.

#### Характеристика возрастных возможностей детей 6-7 лет.

К семи годам личность ребенка приобретает универсальные и индивидуальные черты, ее базисные характеристики становятся более содержательными. Появляются новые: выраженная произвольность и свобода поведения, самосознание и способность к самооценке.

**Компетентность.** На уровне социальной компетентности ребенок понимает различный характер отношения к нему взрослого, сверстников, способен выбирать линию поведения, соответствующую ситуации. Ребенок способен попросить о помощи и оказать ее, учитывая желания других людей. Может сдерживать себя, высказывать просьбы, предложения, несогласие в социально-приемлемой форме.

**Коммуникативная компетентность** появляется в свободном выражении ребенком своих желаний, намерений с помощью речевых и не речевых средств.

**Интеллектуальная компетентность** старших дошкольников характеризуется способностью к практическому и умственному экспериментированию, логическим операциям и т.д.

*Компетентность в плане физического развития* выражается в том, что ребенок владеет своим телом, различными видами движений. Имеют представления о своем физическом облике и здоровье. Чувствуют недомогание, могут сообщить об этом взрослому. Появляется потребность в культурно-гигиенических процедурах и понимает их необходимость.

**Креативность.** Дети склонны к созданию нового рисунка, конструкции, движений, которые отличаются оригинальностью, подвижностью, вариативностью. Их отличает любопытство, постоянные вопросы к взрослому, способность к речевому комментированию процесса и результатов, спонтанность действий, бурно развивающееся воображение.

**Инициативность** начинает проявляться во всех видах деятельности, но особенно в игре, общении, экспериментировании: могут найти занятия по интересам, предложить интересную игру, включиться в разговор. В этом

возрасте дети становятся более любознательными, изобретательными, отличаются пытливым умом.

*Самостоятельность и ответственность.* Дети имеют навыки самообслуживания, замечают не порядок в быту, природном окружении; способны проявлять волевые усилия в ситуациях выбора между можно и нельзя, хочу и должен.

*Свобода поведения и безопасность.* Дети становятся более осторожными и предусмотрительными, проявляют разумную осторожность; могут выполнять определенные правила (в играх, при переходе улицы, в использовании предметов).

*Самосознание и самооценка.* Дети начинают осознавать свое положение в системе отношений с взрослыми и сверстниками, стремятся выполнять деятельность, значимую не только для него самого, но и окружающих; способны достаточно адекватно оценивать результаты своих действий. Вместе с тем для многих детей характерна завышенная самооценка, как защитный механизм.

*Произвольность.* К шести годам отдельные дети способны к волевой регуляции поведения (к преодолению желаний, к сдерживанию данных обещаний и т.д.); появляется умение преодолевать трудности.

**Характеристика физического развития детей 6-7 лет:** одной из основных характеристик физического развития выступает развитие двигательной сферы ребенка. Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий.

К старшему дошкольному возрасту у ребенка накапливается достаточный опыт и знания о двигательных действиях, при этом ребенок опирается на зрительные, кожные, слуховые ощущения. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр. Способен относительно быстро ориентироваться в пространстве.

Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды.

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

### Задачи развития:

1. Закрепить умение легко ходить и бегать, бегать, энергично отталкиваясь от опоры;
2. Развивать быстроту, ловкость, общую выносливость в играх и эстафетах;
3. Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры;
4. Освоить элементы спортивных игр: баскетбола, футбола, бадминтона;
5. Закреплять навыки счета в подвижных играх;
6. Воспитывать умение и привычку ухаживать за физкультурным инвентарем, готовить его к занятиям, играм;
7. Совершенствовать координацию движений, функцию равновесия;
8. Воспитывать честность, дружелюбие, самостоятельность в процессе подвижных игр и выполнении различных физических упражнений;
9. Формировать навык правильной осанки при статичных позах и передвижениях;
10. Поддерживать у детей интерес к различным видам спорта.

**Календарно-тематическое планирование физкультурных занятий в  
подготовительной группе**

Месяц	№ Занятия. Цель	Содержание (физ. упражнения, подвижные игры)	Задачи
Сентябрь	1-2 занятие. Развитие интереса к командным играм.	Эстафеты	<b>Воспитывать</b> коллективизм, волю к победе, дружелюбие, честность.
	3-4 занятие. Развитие общей выносливости.	Расчет по порядку. Ходьба с заданием для ног и рук, змейкой. Бег медленный. ОРУ с гимнастической палкой. Прыжки в длину с места. Лазанье по гимнастической лестнице. Ходьба по поверхности с ограниченной площадью опоры. Подвижная игра «Ловишки».	<b>Учить</b> расчету. <b>Развивать</b> координацию, выносливость, скоростно-силовые качества, ловкость. <b>Укреплять</b> мышечный корсет. <b>Совершенствовать</b> равновесие. <b>Воспитывать</b> интерес к занятиям.
Октябрь	1-2 занятие. Развитие навыка метания.	Ходьба с мячом, с заданием для ног и рук. Бег змейкой. ОРУ с мячом. Работа с мячом в парах. Набивание и ведение мяча. Подвижная игра	<b>Формировать</b> свод стопы, мышечный корсет, координацию. <b>Развивать</b> ловкость. <b>Обучать</b> навыку метания. <b>Воспитывать</b> интерес к своим результатам.

		«Мяч через сетку».	
	3-4 занятие. Развитие быстроты.	Ходьба с разными способами. ОРУ без предметов. Прыжки в высоту с разбега. Ловля мяча у стены. Бросок мяча в кольцо. Подвижная игра «Мяч скорей бери».	<b>Учить</b> следить за положением тела в упражнениях. <b>Развивать</b> гибкость, скоростно-силовые качества, навык метания, быстроту, внимание. <b>Совершенствовать</b> технику прыжка. <b>Учить</b> ловить кистями рук. <b>Воспитывать</b> выдержку, настойчивость.
	5-6 занятие. Развитие гибкости.	Лазанье по канату. Прыжки на скакалке. Упражнения на гимнастической лестнице. Подвижная игра «Ловишка с лентами».	<b>Укреплять</b> свод стопы, мышцы ног. <b>Формировать</b> мышечный корсет. <b>Развивать</b> гибкость, координацию движений, силу мышц ног и рук, быстроту, внимание. <b>Обучить</b> технике лазанья. <b>Воспитывать</b> эстетические чувства.
	7-8 занятие. Развитие ловкости.	Повороты. Ходьба с заданием для рук и ног. Бег с препятствиями. Прокатывание обруча в парах. Подлезание в движущуюся цель. Подвижная игра «Охотник и утки».	<b>Учить</b> ловкости. <b>Укрепление</b> мышц рук и ног. <b>Развивать</b> ловкость. <b>Воспитывать</b> привычку к ежедневным занятиям физкультурой.
Ноябрь	1-2 занятие. Формировать	Построение четверками.	<b>Учить</b> двигаться четверками, быстро

	знания о коренном народе хакасах.	Ходьба и бег с расхождением в два круга. ОРУ четверками. Прыжок в длину с разбега. Школа мяча. Подвижная игра «Кузнечики».	реагировать на сигнал. <b>Развивать</b> гибкость, быстроту, внимание. <b>Закрепить</b> навык метания. <b>Воспитывать</b> чувство товарищества.
	3-4 занятие. Развитие навыка метания.	Бег медленный. ОРУ с палками. Метание вдаль. Подвижная игра «Третий лишний».	<b>Развивать</b> ловкость и общую выносливость, чувство ритма, навык метания, быстроту, ловкость, внимание. <b>Воспитывать</b> честность, справедливость.
	5-6 занятие. Формирование интереса к спортивным играм.	Спортивные игры: Школа мяча. Хоккей. Баскетбол. Городки. Футбол.	<b>Учить</b> соблюдать правила в играх. <b>Развивать</b> интерес к спортивным играм. <b>Упражнять</b> в метании. <b>Воспитывать</b> самостоятельность.
Декабрь	1-2 занятие. Формирование знаний о спортсменах и их достижениях.	Бег в среднем темпе. ОРУ с малым мячом. Вольная гимнастика: Ходьба по скамье с выполнением «ласточки», кувырок вперед и назад. Прыжки в длину с места. Спортивная игра «элементы баскетбола».	<b>Развивать</b> выносливость, гибкость, равновесие, скоростно-силовые качества. <b>Учить</b> группировке. <b>Совершенствовать</b> технику броска. <b>Воспитывать</b> интерес к результатам своих занятий и достижениям спортсменов.
	3-4 занятие. Развитие скоростно-силовых	Ходьба с заданием для ног и рук. Бег в среднем	<b>Развивать</b> координацию движений, укреплять свод стопы, выносливость,

	качеств.	темпе препятствием. ОРУ с мячом. Прыжки высоту разбега. Подвижная игра «Волки во рву».	с в с	скоростно-силовые качества, интерес к народным играм. <b>Определять</b> толчковую ногу. <b>Формировать</b> мышечный корсет, чувство ритма. <b>Совершенствовать</b> технику прыжка. <b>Воспитывать</b> чувство товарищества.
	5-6 занятие. Развитие гибкости.	Ходьба спиной вперед. Бег ускорением. Элементы тенниса.	с	<b>Развивать</b> координацию движений, быстроту, гибкость, красоту движений, мелкую моторику рук, глазомер. <b>Воспитывать</b> эстетические чувства.
	7-8 занятие. Формирование представлений о разнообразии спортивных игр и упражнений.	Эстафеты. Любимые спортивные и подвижные игры.	и	<b>Прививать</b> интерес к командным играм. <b>Учить</b> действовать в команде. <b>Развивать</b> быстроту, внимание, ловкость, выносливость. <b>Воспитывать</b> чувство коллективизма.
Январь	1-2 занятие. Развитие быстроты.	Эстафеты. Спортивные и подвижные игры: хоккей, футбол. Два мороза. Выжигалы.	и	<b>Развивать</b> быстроту, силу, общую выносливость. <b>Воспитывать</b> чувство коллективизма.
	3-4 занятие. Формирование интереса к физической культуре и спорту.	ОРУ флажками. Подвижная игра «Салют». Эстафета.	с	<b>Укреплять</b> мышечный корсет. <b>Развивать</b> быстроту, силу. <b>Воспитывать</b> волевые качества.
Февраль	1-2 занятие. Формирование интереса к спортивным	Ведение мяча клюшкой. Подвижная игра «Веселый		<b>Совершенствовать</b> навыки игры в хоккей. <b>Закреплять</b> умение держаться клюшку и вести

	упражнениям.	хоккей». Эстафеты.	мяч по прямой и между предметами. <b>Воспитывать</b> привычку к ЗОЖ.
	3-4 занятие. Развитие навыка метания.	Повороты, ходьба, бег с мячом. ОРУ с мячом. Бросание мяча о стену и через сетку. Подвижная игра «Мяч скорей бери».	<b>Совершенствовать</b> умения ориентироваться в пространстве. <b>Развивать</b> внимание, силу, ловкость. <b>Укреплять</b> мышечный корсет. <b>Учить</b> броску из-за головы, соблюдать правила в играх. <b>Воспитывать</b> волевые качества.
	5-6 занятие. Формирование мышечного корсета.	Построение, ходьба, бег, ОРУ с гимнастической палкой. Прыжок в высоту с разбега. Подвижная игра «День и ночь».	<b>Развивать</b> гибкость. <b>Совершенствовать</b> технику прыжка. <b>Развивать</b> координацию движений, ловкость. <b>Воспитывать</b> интерес к своим результатам.
	7-8 занятие. Развитие быстроты.	Соревнования – эстафеты. Кто быстрее? Чья команда быстрее? Перетягивание каната. Подвижная игра «Краски».	<b>Прививать</b> интерес к командным играм. <b>Развивать</b> быстроту, внимание, ловкость. <b>Воспитывать</b> самостоятельность.
Март	1-2 занятие. Развитие общей выносливости.	Бег медленный, чередовать с бегом змейкой. ОРУ с малым мячом. Метание. Прыжки в длину с места. Элементы	<b>Развивать</b> выносливость, гибкость, скоростно-силовые качества, ловкость. <b>Совершенствовать</b> метание. <b>Воспитывать</b> смелость, решительность.

		тенниса. Подвижная игра «Мышеловка».	
	3-4 занятие. Развитие координации движений.	ОРУ без предметов. Прыжки на с5каалке. Подвижная игра «Городки».	<b>Развивать</b> гибкость, координацию, обучать прыжкам на двух ногах. <b>Закрепить</b> знание правил игры. <b>Воспитывать</b> активность, самостоятельность.
	5-6 занятие. Развитие ловкости.	Ходьба и бег змейкой. ОРУ с мячом. Лазанье, подлезание, ходьба по скамье парами. Подвижная игра «Кольцеброс», «Городки».	<b>Развивать</b> ловкость, гибкость, меткость. <b>Совершенствовать</b> технику метания. <b>Воспитывать</b> волевые качества.
	7-8 занятие. Формирование знаний об олимпийцах.	Соревнования по бегу на скорость, прыжкам, метанию.	Показ детьми достигнутых результатов. Воспитывать честность, чувство соперничества, умение оказать поддержку.
Апрель	1-2 занятие. Развитие гибкости.	Ходьба с заданием для рук и ног. Лазанье. Прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра «Ловишки с мячом».	Развивать координацию, гибкость, ловкость, быстроту, внимание. Воспитывать дружелюбие.
	3-4 занятие. Развитие выносливости.	Бег медленный. ОРУ с гимнастической палкой. Прыжки в длину с разбега. Бег на скорость.	<b>Развивать</b> выносливость, гибкость, ловкость, скоростно- силовые качества. <b>Воспитывать</b> волевые качества.

		Подвижная игра «Кто самый быстрый».	
	5-6 занятие. Развитие гибкости.	Элементы спортивных игр – теннис.	<b>Развивать</b> гибкость. <b>Формировать</b> правильную осанку. <b>Воспитывать</b> эстетические чувства.
	7-8 занятие. Формирование интереса к подвижным и спортивным играм.	Подвижные игры: Мы – веселые ребята. Сбей кегли. Школа мяча. Спортивные игры: Городки. Бадминтон. Футбол. Баскетбол.	<b>Учить</b> соблюдать правила в играх. <b>Развивать</b> интерес к народным играм. <b>Содействовать</b> развитию речи. <b>Упражнять</b> в метании. <b>Воспитывать</b> самостоятельность.
Май	1-2 занятие. Формирование потребности заниматься спортивными играми.	Футбол. Хоккей. Городки. Бадминтон. Пионербол.	Учить соблюдать правила в играх. Развивать интерес к спортивным играм. Воспитывать выдержку.
	Формирование представлений о спорте и спортсменах.	Соревнования по бегу на скорость. В беге на ловкость. В метании. В прыжках.	<b>Учить</b> стремлению к самосовершенствованию. <b>Формировать</b> привычку к ЗОЖ. <b>Воспитывать</b> волевые качества.

## Требования к уровню подготовки воспитанников.

### К концу учебного года дети могут:

Группа	Знать	Уметь	Иметь представление
Подготовительная группа	Строение тела, название и функции внутренних органов. Об олимпийских играх древности.	Самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения. Выполнять ОРУ активно, с напряжением, из разных исходных положений. Сохранять динамическое и статическое равновесие. Сохранять скорость и темп бега. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохраняя равновесие, отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами. Точно поражать вертикальную и горизонтальную цель. Энергично подтягиваться на скамье	О самосовершенствовании. О способах укрепления своего здоровья.

		<p>различными способами.</p> <p>Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестнице, по канату.</p> <p>Организовать игру с подгруппой сверстников.</p> <p>Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит.</p> <p>Вести мяч и забрасывать в кольцо.</p> <p>Контролировать свои действия в соответствии с правилами.</p> <p>Выполнять действия с ракеткой и воланом.</p> <p>Выполнять попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы.</p>	
--	--	---	--

### Тестовые методики для детей подготовительной группы.

1. Бег 30 метров с высокого старта;
2. Бег на выносливость 120 (150) метров;
3. Челночный бег 3 по 10 метров;
4. Прыжки в длину с места;
5. Прыжки в высоту с разбега;
6. Прыжки в длину с разбега;
7. Метание мяча весом 1 кг на дальность;
8. Метание предмета весом 150 (200) гр на точность;
9. Наклон туловища вперед из положения, стоя согнувшись;
10. Ловля мяча двумя руками, расстояние 2 метра.

### Нормативы физической подготовленности дошкольников.

Уровень		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Тесты				
Бег 30 м/с	Сентябрь	>9.5 – 8.9	8.8 – 7.6	7.5<
	Май	>8.7 – 8.1	8 – 7.1	7<
Бег 150 м/с	Сентябрь	>46 – 42.1	42 – 38.1	38<
	Май	>43 – 40.1	40 – 36.6	36.5<
Бег 3\10 м/с	Сентябрь	>11.4 – 10.6	10.5 – 9.4	9.3<
	Май	>10.3 – 9.9	9.8 – 8.9	8.8<
Прыжок в длину с места в см	Сентябрь	<90 – 99	100 – 119	120>
	Май	<100 – 110	111 – 129	130>
Прыжок в высоту с разбега см	Сентябрь	<30 – 35	40 – 45	50>
	Май	<35 – 40	45 – 50	55>
Прыжок в длину с разбега	Сентябрь	<110 – 130	140 – 170	180>
	Май	<130 – 150	160 – 190	200>
Метание 200 г м	Сентябрь	<4.5 – 5	5.1 – 6.9	7>
	Май	<5 – 5.7	5.8 – 7.9	8>
Метание 1 кг м	Сентябрь	<2 – 2.3	2.4 – 2.9	3>
	Май	<2.3 – 2.5	2.6 – 3.2	3.3>
Наклон	Сентябрь	-2 до -1	0+4	+5

туловища	Май	-2 до -1	0+4	+5
Ловля мяча	Сентябрь	1 до 2	3 до 4	5
	Май	1 до 2	3 до 4	5

### **Способы проверки знаний, умений и навыков.**

Проверка физической подготовленности детей проводится два раза в год в сентябре и в апреле-мае.

Подготовка к проведению диагностики:

Инструктор по физической культуре подбирает упражнения для разминки к каждому из видов упражнений, знакомит детей с правилами выполнения заданий и командами, готовит протоколы обследования. Совместно с руководителем дошкольного образовательного учреждения и мед. работником проверяют состояние беговой дорожки, ямы для прыжков, площадки для метания и т.д. крепость стоек для прыжков в высоту, прочность гимнастических скамеек, наличие разметок. Врач должен присутствовать на обследовании детей и иметь рядом аптечку. Он оценивает состояние здоровья детей и в случае необходимости освобождает от выполнения заданий.

## Список литературы:

1. Гаврилова в Занимательная физкультура для детей 4 7 лет – Волгоград: Учитель, 2009
2. Горькова Л. Г., Обухова Л. А. Занятия физической культурой в ДОУ. М.: Знание, 2005
3. Громова О. Е. Спортивные игры для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2002
4. Ермак Н. Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004
5. Печегора А. В. – Развивающие игры для дошкольников. – М.: ВАКО, 2008
6. Филлипова О. С. Олимпийское воспитание
7. Подписные издания: журнал «Управление ДОУ», 2004 №1 (13)
8. Интернет: [www.detskiysad.ru](http://www.detskiysad.ru), [www.mail.ru](http://www.mail.ru), [www.yandex.ru](http://www.yandex.ru)

## Приложения.

### Приложение №1

#### План праздников и развлечений.

Месяц/Группа	Сентябрь, октябрь, ноябрь	Декабрь, январь, февраль	Март, апрель, май	Июнь
<b>Средняя группа</b>	1.»Олимпийцы среди нас». 2. «Ловкие и умелые».	1.»23 февраля – день защитника» 2. «Зимний физкультурный праздник» 3. «Вопросы инспектора Мигалочкина» (викторина по правилам дорожного движения)	1.»День здоровья» 2. «Веселые старты»	1.»Лето» 2. Фестиваль «Детство – это свет и радость»
<b>Старшая группа</b>	1.»Олимпийские надежды». 2. «Путешествие в спортландию».	1.»Зимний физкультурный праздник» 2. «23 февраля – день защитника» 3. «Правила твои, друзья! Забывать друзей нельзя» (вопросы для викторины по правилам дорожного движения)	1.»День здоровья» 2. «Веселые старты»	1.»Лето» 2. Фестиваль «Детство – это свет и радость»
<b>Подготовительная группа</b>	1.»Олимпийские надежды». 2. «Путешествие в спортландию».	1.»23 февраля – день защитника» 2. Зимний физкультурный праздник»	1.»День здоровья» 2. «Веселые старты» 3. «Папа,	1.»Лето» 2. Фестиваль «Детство – это

		3. Контрольная работа в школе светофорных наук (викторина по правилам дорожного движения)	мама, я – спортивна я семья»	свет и радость»
--	--	--	------------------------------------	--------------------

## Приложение №2

### Игры для разных возрастных групп.

#### Младшая группа

##### БЕГИТЕ КО МНЕ

**Задачи:** Учить детей действовать по сигналу. Упражнять в ходьбе и беге в прямом направлении.

**Описание:** Дети сидят на стульях, поставленных у одной из стен комнаты. Воспитатель отходит к противоположной стене и говорит «бегите ко мне!». Дети бегут к воспитателю. Воспитатель приветливо их встречает. Затем он переходит на другую сторону площадки и говорит «бегите ко мне!» На слова воспитателя «Бегите домой!» дети садятся на стульчики и отдыхают.

**Правила:**

1. Бежать к воспитателю только после слов «Бегите ко мне!»
2. Дети бегут к стульям и садятся только после слов «Бегите домой!»

**Варианты:** Вначале дети могут занимать любой стул, а затем находить свое место. Внести колокольчик. Позвонить, сигнал «Побежали!».

##### ПТИЧКИ И ПТЕНЧИКИ

**Задачи:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу воспитателя, запоминать свое место, упражнять в беге в разных направлениях, не задевая друг друга.

**Описание:** Дети делятся на 3-4 группы по 5-6 человек, каждая группа имеет свой домик – гнездо. Дети изображают птенчиков. У каждой группы есть птичка – мать. По слову воспитателя «Полетели!» - птенчики вылетают из гнезда. Летают около дома, помахивая руками – крыльями. Птички – матери

улетают подальше, за кормом. По слову воспитателя «Домой!» - птички – матери возвращаются и зовут птенчиков домой. В гнезде птенчики усаживаются в кружок и птичка – мать кормит их воображаемыми червячками.

**Правила:**

1. Птички и птенчики вылетают по слову воспитателя «Полетели!».
2. Птенчики возвращаются домой по зову птички – матери.
3. Птички – матери возвращаются домой по слову воспитателя «Домой!».

**Варианты:** Предложить птичкам взлетать на возвышенность. У каждой птички свой цвет домика – гнезда. Можно менять домики местами.

## МЫШИ И КОТ

**Задачи:** Развивать у детей умение выполнять движение по сигналу. Упражнять в беге по разным направлениям.

**Описание:** Дети – «мыши» сидят в норках (на стульях вдоль стены). В одном из углов площадки сидит «кошка» - воспитатель. Кошка засыпает, и мыши разбегаются по залу. Кошка просыпается, мяукает, начинает ловить мышей, которые бегут в норки и занимают свои места. Когда все мыши вернуться в норки, кошка еще раз проходит по залу, затем возвращается на свое место и засыпает.

**Правила:**

1. Воспитатель следит за тем, чтобы все дети выбегали из норок.
2. Воспитатель может использовать в игре – кошку – игрушку.

**Варианты:** Мышки перепрыгивают через ручеек, преодолевают препятствия, идут по мостику.

Художественное слово: Котик мышек не нашел и поспать к себе пошел,

Только котик засыпает, все мышата выбегают!

## НАЙДИ СВОЙ ЦВЕТ

**Задачи:** Развивать у детей внимание, умение различать цвета, действовать по сигналу. Упражнять в беге, ходьбе.

**Описание:** Дети получают флажки 3-4 цветов и группируются по 4-6 человек в разных углах комнаты, в каждом углу воспитатель ставит на подставке

цветной флажок. По сигналу воспитателя «Идите гулять!» дети расходятся по площадке. На слова «Найди свой цвет!» - дети собираются возле флага соответствующего цвета. Воспитатель отмечает, какая группа быстрее собралась.

**Правила:**

1. Выходить из домиков можно по сигналу воспитателя «Идите гулять!».
2. Бежать и собираться возле флажка соответствующего цвета только после слов «Найдите свой цвет!»

**Варианты:** Предложить закрыть глаза, переставить флажки, стоящие в углах комнаты.

## НАСЕДКА И ЦЫПЛЯТА

**Задачи:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге в разных направлениях и в подлезании.

**Описание:** Дети изображают цыплят, а воспитатель – наседку. На одной стороне площадки огорожено место – дом, где находятся цыплята с наседкой (натягивается веревка между стойками на высоте 50 см. от пола). Сбоку, в стороне, помещается «большая птица». Наседка подлезает под веревку и отправляется на поиски корма. Она зовет цыплят – «ко-ко-ко». По сигналу все цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют по площадке. Воспитатель говорит – «большая птица», все цыплята бегут домой.

**Правила:**

1. По зову наседки все цыплята выбегают из дома, подлезая под веревку.
2. По сигналу «большая птица» цыплята должны возвращаться домой

**Варианты:** Цыплята взбираются на насест – скамейку, натягиваются 2 шнура на расстоянии друг от друга, роль наседки поручается самим детям.

## Средняя группа

### «САМОЛЕТЫ»

**Задачи:** Развивать у детей ориентировку в пространстве, закрепить навык построения в колонну. Упражнять в беге.

**Описание:** Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков на самолетах. Они готовятся к полету. По сигналу воспитателя «К полету готовься!» дети кружат согнутыми в локтях руками – заводят мотор. «Летите!» - говорит воспитатель. Дети поднимают руки в стороны и летят врассыпную, в разных направлениях. По сигналу воспитателя «На посадку!» - самолеты находят свои места и приземляются, строятся в колонны и опускаются на одно колено. Воспитатель отмечает, какая колонна построилась первой.

**Правила:**

Играющие должны вылетать после сигнала воспитателя «Летите!».

По сигналу воспитателя «На посадку!» - играющие должны возвратиться в свои колонны, на те места, где выложен их знак (поставлен флажок).

**Варианты:** Пока самолеты летают, поменять местами флажки, унести на противоположную сторону. Менять ведущих в колоннах.

### «ЦВЕТНЫЕ АВТОМОБИЛИ»

**Задачи:** Развивать у детей внимание, умение различать цвета и действовать по зрительному сигналу. Упражнять детей в беге, ходьбе.

**Описание:** Дети сидят вдоль стены, они автомобили. Каждому дается флажок какого – либо цвета. Воспитатель стоит лицом к играющим, в центре. В руке – 3 цветных флажка, по цветам светофора. Поднимает флажок, дети, имеющие флажок этого цвета бегут по площадке в любом направлении, на ходу они гудят, подражая автомобилю. Когда воспитатель опустит флажок, дети останавливаются, и по сигналу «Автомобили возвращаются!» - направляются шагом в свой гараж. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, но может поднять и 2 , и все 3 флажка вместе, тогда все машины выезжают из гаража.

**Правила:**

Выезжать из гаражей можно только по сигналу воспитателя, возвращаться в гараж тоже по сигналу. Если флажок опущен, автомобили не двигаются.

**Варианты:** Разложить по углам ориентиры разного цвета. На сигнал «Автомобили выезжают», в это время поменять местами ориентиры. Предложить детям вспомнить разные марки автомобилей.

### «У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ»

**Задачи:** Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения. Упражнять в беге по определенному направлению, с увертыванием, развивать речь.

**Описание:** На одной стороне площадки проводится черта – это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов очерчивается место для медведя. На противоположной стороне дом детей. Воспитатель назначает медведя, остальные дети – у себя дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять!». Дети направляются к опушке леса, собирая ягоды, грибы, имитируя движения и хором говорят: «У медведя во бору, грибы ягоды беру. А медведь сидит и на нас рычит». Медведь в это время сидит на своем месте. Когда играющие произносят «Рычит!» медведь встает, дети бегут домой. Медведь старается их поймать – коснуться. Пойманного медведь отводит к себе. После 2-3 пойманных выбирается новый медведь.

#### **Правила:**

Медведь имеет право вставать и ловить, а играющие – убегать домой только после слова «рычит!».

Медведь не может ловить детей за линией дома.

**Варианты:** Ввести 2 медведей. Поставить на пути преграды.

### «НАЙДИ СЕБЕ ПАРУ»

**Задачи:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. Развивать инициативу, сообразительность.

**Описание:** Играющие стоят вдоль стены. Воспитатель дает каждому по одному флажку. По сигналу воспитателя – дети разбегаются по площадке. По другому сигналу, или по слову «Найди себе пару!», дети, имеющие флажки одинакового цвета, находят себе пару, каждая пара, используя флажки, делает ту или иную фигуру. В игре участвуют нечетное число детей, 1 должен остаться без пары. Играющие говорят: «Ваня, Ваня – не зевай, быстро пару выбирай!».

#### **Правила:**

- Играющие становятся в пары и разбегаются по сигналу (слову) воспитателя.
- Каждый раз играющие должны иметь пару.

**Варианты:** Вместо флажков использовать платочки. Чтобы дети не бегали парами, ввести ограничитель – узкую дорожку, перепрыгнуть через ручеек.

### «ЛОШАДКИ»

**Задачи:** развивать у детей умение действовать по сигналу, согласовывать движения друг с другом, упражнять в беге, ходьбе.

**Описание:** Дети делятся на 2 равные группы. Одна группа изображает конюхов, другая – лошадей. На одной стороне очерчивается конюшня. На другой – помещение для конюхов, между ними луг. Воспитатель говорит:

«Конюхи, вставайте скорей, запрягайте лошадей!». Конюхи с вожжами в руках, бегут к конюшне и запрягают лошадей. Когда все лошади запряжены, они выстраиваются друг за другом и по указанию воспитателя идут шагом или бегут. По слову воспитателя «Приехали!» конюхи останавливают лошадей. Воспитатель говорит «Идите отдыхать!». Конюхи распрягают лошадей и отпускают их пастись на луг. Сами возвращаются на свои места отдохнуть. Лошади спокойно ходят по площадке, пасутся, щиплют траву. По сигналу воспитателя «Конюхи, запрягайте лошадей!» конюх ловит свою лошадь, которая убегает от него. Когда все лошади пойманы и запряжены, все выстраиваются друг за другом. После 2-3 повторений воспитатель говорит: «Отведите лошадей в конюшню!». Конюхи отводят лошадей в конюшню, распрягают их и отдают вожжи воспитателю.

**Правила:**

Играющие меняют движения по сигналу воспитателя. По сигналу «Идите отдыхать» - конюхи возвращаются на места.

**Варианты:** Включить ходьбу по мостику – доске, положенной горизонтально или наклонно, предложить разные цели поездки.

## Старшая группа

### «УГОЛКИ»

**Задачи:** учить детей перебегать с места на место быстро, незаметно для ведущего. Развивать ловкость, быстроту движений, ориентировку в пространстве.

**Описание игры:** Дети становятся возле деревьев или в кружочках начерченных на земле. Один из играющих оставшийся в середине, подходит к кому – либо и говорит «Мышка, мышка продай мне свой уголок». Та отказывается. Водящий идёт с теми же словами к другому. В это время остальные дети меняются местами, а водящий в середине старается занять место одного из перебегающих. Если это ему удастся, оставшийся без уголка становится на середину.

**Варианты:** Если водящему долго не удаётся занять место, воспитатель говорит: «Кошка!» все дети одновременно меняются местами, водящий успевает занять уголок. Нельзя долго стоять в своём уголке.

### «ПАРНЫЙ БЕГ»

**Задачи:** учить детей бегать в парах, не расцепляя рук, огибать предметы. Развивать ловкость, внимание.

**Описание игры:** дети стоят в колоннах парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки поставлены предметы (кегли, кубы и т.д.), по числу звеньев. По сигналу воспитателя первые пары детей, взявшись за руки, бегут до предметов огибают их и возвращаются в конец своей колонны. По следующему сигналу бегут вторые пары. Пара разъединившая руки, считается проигравшей.

**Варианты:** бежать с захлестом голени. Бег между предметами змейкой до ориентира.

### «МЫШЕЛОВКА»

**Задачи:** Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге, приседании, построении в круг, ходьбе по кругу. Способствовать развитию речи.

**Описание:** Играющие делятся на 2 неравные группы. Меньшая, образует круг – мышеловку. Остальные – мыши, они находятся вне круга. Играющие, изображающие мышеловку берутся за руки и начинают ходить по кругу, приговаривая «Ах как мыши надоели, все погрызли, все поели. Берегитесь же плутовки, доберемся мы до вас, вот поставим мышеловку – переловим всех сейчас». Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее, по слову воспитателя «Хлоп» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопнулась. Играющие, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями.

**Правила:** лиса может ловить кур, а куры могут взбираться на насест только по сигналу воспитателя «Лиса!».

**Варианты:** Увеличить число ловишек – 2 лисы. Курам взбираться на гимнастическую стенку.

### «СДЕЛАЙ ФИГУРУ»

**Задачи:** учить детей бегать враспынную по залу, участку. Приучать менять движение по сигналу, развивать равновесие, умение сохранять неподвижную прозу.

**Описание:** по сигналу воспитателя все дети разбегаются по залу. На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры получились интереснее, наиболее удачными.

**Варианты:** можно выбрать водящего, который будет определять, чья фигура интереснее сложнее, тех, кто каждый раз придумывает новые фигуры.

### «ВСТРЕЧНЫЕ ПЕРЕБЕЖКИ»

**Задачи:** учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую в быстром темпе. Развивать внимание, быстроту движений.

**Описание:** две группы детей с равным количеством играющих становятся на противоположных сторонах площадки за лин7ичьями в шеренги. (расстояние между детьми в шеренге не менее 1метра). У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета – синие, жёлтые. По сигналу воспитателя: «Синие»!»

- дети с синими лентами бегут на противоположную сторону, стоящие напротив протягивают вперёд ладоши и ждут, когда бегущие прикоснуться к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону, поворачивается и поднимает руку вверх.

**Варианты:** Можно добавить ещё два цвета – красный, зелёный.

### Подготовительная группа

#### «ЛОВИШКА, БЕРИ ЛЕНТУ»

**Задачи:** учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро. Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление.

**Описание игры:** дети строятся в круг, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит Ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка старается вытянуть ленточку. По сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги – все дети строятся в круг». После подсчета пойманных, игра повторяется.

**Варианты:** чертится круг в центре стоит Ловишка. По сигналу «Раз, два, три лови» дети перебегают круг, а Ловишка пытается схватить ленту.

#### «СОВУШКА»

**Задачи:** учить детей действовать по сигналу, бегать, врассыпную имитируя птиц, сохранять неподвижную позу. Развивать равновесие.

**Описание игры:** все играющие птички, один ребёнок – сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют зёрнышки. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится и забирает в гнездо. Снова даётся сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети – птички летают по площадке.

**Варианты:** выбирается две совы. Принимать интересные позы.

#### «ЧЬЁ ЗВЕНО СКОРЕЕ СОБЕРЁТСЯ?»

**Задачи:** учить детей двигаться по площадке в разных направлениях, по сигналу строится в три колонны в соответствии с предметами находящимися в руках. Развивать внимание, умение действовать по сигналу, ориентировку в пространстве.

**Описание игры:** дети распределяются на три группы с одинаковым числом игроков. Каждая подгруппа выбирает определённый предмет, например шишку или камешек и т.д. все дети одной группы имеют один и тот же предмет. В разных концах площадки выбирают места для этих подгрупп – пенёк, куст, дощечка, которые обозначаются таким же предметом. Под удары бубна все ходят или бегают в разных направлениях. По сигналу «На места» бегут и строятся у соответствующего предмета в колонну.

**Варианты:** воспитатель даёт сигнал: «Стой!». Дети останавливаются, закрывают глаза, а педагог в это время меняет места предметов, затем подаёт сигнал «На места!». Дети открывают глаза, бегут к своим предметам и строятся.

#### «КОРШУН И НАСЕДКА»

**Задачи:** учить детей двигаться в колонне, держась друг за друга крепко, не разрывая сцепления. Развивать умение действовать согласованно, ловкость.

**Описание игры:** в игре участвуют 8-10 детей, одного из игроков выбирают коршуном, другого наседкой. Остальные дети – цыплята, они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держаться друг за друга. В стороне гнездо коршуна. По сигналу он вылетает из гнезда и старается поймать цыплёнка, стоящего в колонне последним. Наседка вытягивая руки в стороны, не даёт коршуну схватить цыплёнка. Все цыплята следят за движениями коршуна и быстро двигаются за наседкой. Пойманный цыплёнок идёт в гнездо коршуна.

**Варианты:** если детей много можно играть двумя группами.

#### «ЖМУРКИ»

**Задачи:** учить детей бегать по площадке врассыпную, двигаться с завязанными глазами, слушая предупредительные сигналы. Развивать умение быстро перемещаться по залу, ловкость, быстроту действий.

**Описание игры:** выбирается водящий – жмурка. Он встаёт в середину комнаты, ему завязывают глаза, поворачивают несколько раз вокруг себя. Затем все дети разбегаются по комнате, а Ловишка старается кого-нибудь поймать. При виде какой-либо опасности для жмурки дети должны предупредить словом «Огонь!». Поймав кого-нибудь жмурка передаёт свою роль пойманному.

**Правила:** завязанную на глаза повязку не снимать и не подглядывать.

**Варианты** если игра проходит на улице, то очерчивается граница, за которую играющие не имеют права забегать. Переступивший условленную границу считается сгоревшим и обязан заменить жмурку.