

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 60
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Решением Педагогического Совета
ГБДОУ детский сад № 60 Приморского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 31 08 № 1

УТВЕРЖДАЮ



Т.А. Голубева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ
ДОШКОЛЬНИКОВ СЕДЬМОГО ГОДА ЖИЗНИ
НА 2017-2018 ГОД**

Составитель: инструктор физической культуры
высшей категории Алексеева Ольга Васильевна

Санкт-Петербург

2017 г.

Содержание

1. Целевой раздел.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
Условия реализации образовательной программы.....	4
1.2 Цели программы.....	4
1.3 Задачи программы.....	4
1.4 Принципы подходы к формированию программы.....	5
1.5 Возрастные особенности детей.....	5
2. Содержательный раздел.....	6
2.1 Содержание программы .Ожидаемые результаты. Критерии и формы оценки качества знаний.....	6
2.2. Комплексно – тематическое планирование на 2017-2018 учебный год.....	16
Учебный план на 2017-2018г.....	18
Перспективное планирование.....	18
Список литературы.....	30

1. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии Федерального Государственного Образовательного Стандарта Дошкольного Образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155.

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. О единстве физического и психического развития свидетельствуют многочисленные экспериментальные исследования, проведенные с детьми дошкольного возраста.

В общей системе образования и воспитания физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и

навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно – оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культуре; взаимосвязь задач физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья) самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей. Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально – гармоничного развития ребенка.

Современный педагог, работая с дошкольниками, призванный заботиться о здоровье ребенка, не вправе относиться к нему как к уменьшительной копии взрослого человека, так как каждому возрастному периоду свойственны свои особенности строения и функционирования.

Условия реализации образовательной программы

- создание и обновление предметно-развивающей среды;
- использование различных форм сотрудничества с семьей;

1.2 Цели программы.

Создание условий для развития основных физических качеств, умений и навыков.

1.3 Задачи программы.

- формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:
 - – развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
 - – накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
 - – формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1.4 Принципы подходы к формированию программы

Рабочая программа отвечает требованиям ФГОС и возрастным особенностям детей. Программа разработана с учетом дидактических принципов – их развивающего обучения, психологических особенностей дошкольников. Программа разработана для подготовительной к школе группе с 6ти до 7ми лет.

Средства решения задач программы (упражнения, игры) подбираются из различных программных сборников.

Упражнения и игры являются вариативным компонентом программы и может изменяться и дополняться в связи с календарными событиями и планом реализации коллективных и индивидуально – ориентированных мероприятий для обеспечения образовательных потребностей разных категорий детей.

1.5 Возрастные особенности детей

подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

II Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

2. Содержательный раздел.

2.1 Содержание программы .Ожидаемые результаты. Критерии и формы оценки качества знаний

Седьмой год жизни

В связи с этим в подготовительной группе появляется возможность реализации следующих задач:

- добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;
- закреплять умения в анализе движений (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей, элементарное планирование);
- закреплять умения в самостоятельной организации игр и упражнений со сверстниками и малышами;
- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;
- закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях;
- целенаправленно развивать ловкость движений.

Что осваивает ребенок

1. Порядковые упражнения: способы перестроения.
2. Общеразвивающие упражнения:

- разноименные и одноименные упражнения;
- темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением;
- упражнения в парах и подгруппах;

3. Основные движения:

- в беге — работу рук;
- в прыжках — плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении;
- в метании — энергичный толчок кистью, уверенные и разнообразные действия с мячом;
- в лазании — ритмичность при подъеме и спуске.

4. Подвижные и спортивные игры:

- правила игр;
- способы контроля за своими действиями;
- способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.

Основные движения

Упражнения в ходьбе. Ходить в разных построениях (колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагом; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

Упражнения в беге. Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед; выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия — барьеры, набивные мячи (высотой 10—15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на

животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и др.; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5x10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

Упражнения в прыжках. Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг). Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 180—190 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку: пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее один или несколько раз и выбегать; пробегать под вращающейся скакалкой парами. Прыгать через большой обруч, как через скакалку.

Упражнения в бросании, ловле, метании. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной — не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с

отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг). Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4—5 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6—12 м.

Упражнения в ползании, лазании. Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезть через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезть на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя (воспитатель поддерживает конец каната); выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезть на канат на доступную высоту.

Упражнения в равновесии. Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки

прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Упражнения в построении и перестроении

Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты (направо и налево). Рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Положения и движения рук, ног, туловища

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене. Поднимать руки вверх — в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.

Упражнения для ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2—3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых вперед рук (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула. Захватить палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.

Упражнения для туловища. Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх — в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2—3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться; прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекатываться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой (При наличии условий, обеспечивающих безопасность упражнения, и достаточной квалификации воспитателя).

Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и

захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.

Подвижные игры

Игры с бегом: «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка — бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Жмурки», «Два мороза», «Догони свою пару», «Не намочи ноги», «Горелки».

Игры с прыжками: «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

Игры с метанием и ловлей: «Кого называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

Игры с подлезанием и лазанием: «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Игры-эстафеты: «Кто скорее через препятствия к флажку», «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину».

Дорожка препятствий. Выполнять задания: прыгать на одной ноге (4 м); пролезть в обруч (поднять обруч с пола, шагнуть в него правой, левой ногой, поднять обруч над головой и положить на пол); проползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; пробежать, перешагивая через 5 набивных мячей (вес 1 кг); взять мяч, бросить его в горизонтальную цель (расстояние 5 м); быстро вернуться на место, неся в руках два набивных мяча.

Элементы спортивных игр

Баскетбол. Передавать мяч друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить мяч, летящий на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. п.) и с различных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова продвигаясь по сигналу. Осваивать правила, играть по упрощенным правилам.

Футбол. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3—4 м). Подкидывать мяч ногой, ловить руками (индивидуальное задание). Вести мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Минимальные результаты

Бег 30 м.....	7,2 сек
Прыжок в длину с места.....	100 см
Прыжок в длину с разбега.....	180 см
Прыжок в высоту с разбега.....	50 см
Прыжок вверх с места.....	30 см
Прыжок в глубину.....	45 см
Метание предметов:	
весом 250 г.....	6,0 м
весом 80 г.....	8,5 м
Метание набивного мяча.....	3,0 м

Двигательные умения

Самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений. Выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях.

Сохранять скорость и заданный темп бега. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления.

Отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами. Точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие).

Энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестнице; лазать по канату (шесту) способом «в три приема».

Организовать игру с подгруппой сверстников. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола.

2.2. Комплексно – тематическое планирование на 2017-2018 учебный год

Содержание работы	Срок	Ответственный
<p><u>ПРОВЕДЕНИЕ ПРАЗДНИКОВ</u></p> <p>1. Музыкально - спортивный праздник " Я пришел"</p> <p>2. Спортивный праздник посвященный Дню защитника отечества.</p> <p>3. Музыкально-спортивный праздник "Масленица"</p> <p>4. Музыкально - спортивный праздник " Экологическая тропинка"</p>	<p>Сентябрь</p> <p>Февраль</p> <p>Март</p> <p>Май</p>	<p>Инструктор физической культуры</p>
<p><u>УЧАСТИЕ В РАЙОННЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ</u></p> <p>1. "Первые старты"</p> <p>2. "Веселые старты посвященные Дню матери</p> <p>3. Папа, мама и я - спортивная семья</p> <p>4. "Веселые старты посвященные дню космонавтики".</p> <p>5. Деловая игра для инструкторов физической культуры</p> <p>6. "Веселые старты День защиты детей"</p>	<p>Октябрь</p> <p>Ноябрь</p> <p>Декабрь</p> <p>Апрель</p> <p>Май</p> <p>Июнь</p>	<p>Инструктор физической культуры</p>
<p><u>ВЕЧЕРА ДОСУГА</u></p>		

<p>Подготовительный возраст</p> <p>"Золотая осень"</p> <p>"Мой веселый звонкий мяч"</p> <p>"Путешествие в лес"</p> <p>"Здравствуй снеговик"</p> <p>"Рождественские забавы"</p> <p>"Мы Олимпийцы"</p> <p>"Сильные и ловкие"</p> <p>"Разноцветные обручи"</p> <p>"До свидания детский сад"</p>	<p>Сентябрь</p> <p>Октябрь</p> <p>Ноябрь</p> <p>Декабрь</p> <p>Январь</p> <p>Февраль</p> <p>Март</p> <p>Апрель</p> <p>Май</p>	<p>Инструктор физической культуры</p>
<p><u>КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ</u></p> <p>1. «Зачем вашему ребёнку физическая активность»</p> <p>2. Физкультура дома</p>		<p>Инструктор физической культуры</p>

Учебный план на 2017-2018г

Возраст ребенка	Группа	Общее количество НОД	Количество НОД в неделю	Продолжительность НОД
от 6-ти до 7-ти	Подготовительная	72	2	30 минут

Перспективное планирование подготовительной группы

Сентябрь				
Задачи	1. Закрепить перестроение в колонну по одному, парами, в круг, перестроение в 2-4 колонны. 2. Оценить качество быстроты (бег 30 м.) 3. Оценить физические качества: сила мышц брюшного пресса, быстроты реакции. 4. Развивать вестибулярный аппарат (качество равновесие). 5. Развивать гибкость. 6. Воспитывать коллективизм и взаимовыручку (по средством эстафет).			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м-х. 20 м-б.); Бег враспынную; ходьба и бег с различными положениями рук; с чётким поворотом на углах; бег (до 60с.) перестроение в колонну по три.			
ОРУ	ОРУ б\п	ОРУ б\п	ОРУ с мячом	ОРУ с мячом
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1.ОРУ без инвентаря. 2. Бег в спокойном темпе до 2-3 мин 3. Ходьба по одному, парами. 4. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами 5.	1. Построение в колонну по одному, парами, в круг. 2. ОРУ в ходьбе, беге, на месте. 3. Ходьба, бег, прыжки (полоса препятствий).	1. Перестроение в колонну по 2. ОРУ в ходьбе, беге, стоя с мячом. 3. Ходьба и бег через набивные мячи. 4. Прыжки на двух ногах сменяя ноги вправо влево.	1. Диагностика физических качеств: брюшной пресс, быстрота реакции. 2. Перестроение парами, в круг. 3.ОРУ в ходьбе, беге,

	<p>Диагностик а. Бег 30м. (7,2 сек). б. Эстафета "Быстрые и ловкие"</p>	<p>4. Прыжок на правой, левой, двух ногах, с поворотом кругом. 5. Равновесие. Стойка на 1 ноге под счет, ласточка. 6. Эстафета "Бросай и лови"</p>	<p>5. Диагностика физических качеств: гибкость, быстрота реакции. 6. Стойка носках, одной ноге под..... 7. Прокатывание мяча на четвереньках, толкая его головой. 8. Эстафета с мячом</p>	<p>стоя с мячом. 4. Бег через препятствия: барьеры. 5. Перепрыгивать набивные мячи (6-8 мячей). 6. Ползание: "гусеницы", "пауки". 7. Акробатика: "самолет", "колечко" 8. Эстафета "Бег с препятствиями"</p>
Подвижные игры	П. И. "Гори гори ясно"	"Гори, гори ясно"	"Пятнашки с мячом"	"Пятнашки с мячом"
Малоподвижные игры	"Летает - не летает?"	"Летает - не летает?"	"Совушка"	"Совушка"

Октябрь				
Задачи	<p>1. Закреплять перестроение в 1-4 колонны. 2. Оценить взрывную силу мышц плечевого пояса (метание набивного мяча). 3. Оценить взрывную силу ног (прыжок в длину с места и с разбега). 4. Формирование правильной осанки 5. Развивать глазомер. 6. Упражнять владению мячом. 7. Воспитывать коллективизм и взаимовыручку (по средством эстафет).</p>			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному змейкой, с перешагиванием через предметы; высоко поднимая колени., со сменой темпа на сигнал., ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты....			
ОРУ	С мешочком с песком	Б.П.	С гимнастическими палками.	С гимнастическими палками.
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8

<p>2-я часть: Основные виды движений</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Диагностика: метание набивного мяча (3м.) 2. Перестроение в 3 колонны 3. ОРУ в ходьбе, беге, стоя с мешочком с песком. 4. бег через набивные мячи. 5.перепрыгивать веревку с мешочком между ног. 6. Подлезание под дугу 7.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, с перекладыванием мешка перед собой и за спиной. 8. Акробатические упражнения: "лодочка", "корзиночка" 9. Эстафета"Поймай рыбу" 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Диагностика: прыжок в длину с места (100 см.) 2. Перестроение в 4 колонны 3. ОРУ в ходьбе, беге, стоя с палочкой 4. Ходьба по г. ск. на носках, пятках, полу приседе. 5. Метание мяча в корзину (4-5м) 6. Ползание по г. ск. на четвереньках, животе, спине. 7. Акробатика: "лодочка", "самолетик", "Рыбка", "корзинка" 8. Эстафета "Цепочка" 	<ol style="list-style-type: none"> 1. перестроение в 3 колонны 2. ОРУ в ходьбе, беге, стоя (с гимнастическими палками). 3. Прыжок в длину с разбега (180 см) 4. Бег спиной вперед сохраняя направление и равновесие. 5. Ходьба по г. ск. приставным шагом вперед, в сторону, с поворотом кругом. 6.Набрасывание кольца на кольцеброс. 7. Акробатические упражнения: лодочка, самолетик, корзиночка 8. Эстафета "Веселая эстафета" 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перестроение в 3 колонны 2. ОРУ в ходьбе, беге, с гимнастическими палками. 3.Выпрыгнуть с разбега в три шага на предмет до 40 см., спрыгнуть с него. 4.Ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове, поднимая ногу и делая хлопок, с перешагиванием через кубики. 5. Перебрасывание мяча друг другу: снизу, от груди, из-за головы, из положения сидя по "Турецки", через сетку. 6. Эстафета "С мячом через сетку" 7. Акробатические упражнения: "кошка хвостик"
--	---	--	---	---

				подняла", "верблюд", "мостик лежа"
Подвижные игры	"Ловишки с ленточками"	"ловишки с ленточками "	"охотники и зайцы"	"охотники и зайцы"
Малоподвиж ные игры	"Гномики и великаны"	"гномы, великаны"	"узнай по голосу"	"узнай по голосу"

Ноябрь				
Задачи	1. Закреплять перестроение из колонны в круг и в несколько колонн. 2. Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. 3. Закреплять элементы баскетбола и футбола. 4. Развивать силу мышц брюшного пресса и мышц плечевого пояса. 5. Развивать вестибулярный аппарат. 6. Воспитывать коллективизм и взаимовыручку (по средством эстафет).			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному., в рассыпную., парами, с ускорением., "змейкой" между предметами., с преодолением препятствий., по канату., перестроение в колонне по 2 в движении., бег в среднем темпе до 1,5 минут., ходьба с выполнением заданий.			
ОРУ	С мешочком	С мячом	С гимнастич. палкой	С гимнастич. палками.
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. Перестроение в несколько колонн 2. ОРУ в ходьбе, беге, стоя с мешочком. 3. прыжок в высоту, с разбега (50 см.) 4. Ходьба по г. ск. с мешочком на голове;	1. перестроение из колонны в круг. 2. ОРУ в ходьбе, беге, стоя (с мячом) 3. Бросание мяча вверх и ловля после отскока (20р.) 4. Бросание мяча вниз и	1. Перестроение в 4 колонны 2. ОРУ в ходьбе и беге, стоя с гимнастической палкой. 3. Перебрасывание набивного мяча (вес 1 кг.) 4. Бросок мяча в цель из разных исходных	1. Перестроение в 3-4 к. 2. ОРУ в ходьбе и беге, стоя с гимнастическими палками. 3. Напрыгивание на гимнастическую скамейку (4 способа). 4. Ползание на коленях с

	<p>приседая на 1 ноге, а другую махом перенести вперед сбоку скамейки.</p> <p>5. Пролезание в обруч прямо, боком.</p> <p>6. А.У. "кошка хвостик подняла", мостик стоя на коленях, лежа.</p> <p>7. Эстафета "Попрыгунчики"</p>	<p>ловля (20р)</p> <p>5. Удар ногой по подвешенно му мячу.</p> <p>6. Удар по неподвижно му мячу правой и левой ногой с 1-3- шагов.</p> <p>7. Эстафета "Смелые баскетболисты"</p> <p>8. Акробатич. упр. "кошка хвостик поднимает", "мостик на коленях", ле жа</p>	<p>положений : стоя, стоя на коленях, сидя.</p> <p>5. перекат из группировки сидя на краю мата (4-5м.)</p> <p>6. перекаты лежа на спине.</p> <p>7. Эстафета с набивным мячом.</p>	<p>опорой на руки ("гусенички" и "паучки"</p> <p>5. Эстафета "Прыгучие обезьяны"</p> <p>6. перекаты из группировки лежа на боку.</p>
Подвижные игры	"Вышибай"	"Вышибай"	"Белые медведи"	"Белые медведи"
Малоподвижные игры	"У кого мяч"	"У кого мяч"	" Шмель"	" Шмель"

Декабрь

Задачи	<p>1.Закрепить строевые команды.</p> <p>2. Развивать силу мышц брюшного пресса и спины.</p> <p>3.Развивать гибкость.</p> <p>4. Развивать ловкость.</p> <p>5. Разучить технике приземления с высокой поверхности.</p> <p>6. Развивать силовую выносливость мышц ног (скакалка).</p> <p>7. Развивать силу мышц рук.</p> <p>8. Воспитывать коллективизм и взаимовыручку (по средством эстафет).</p>			
1-я часть: Вводная	<p>Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроения в ходьбе 1 – 2, бег врассыпную, с преодолением препятствий (6– 8 брусков) между набивными мячами.</p>			
ОРУ	С мячом	С флажками	С мячом	Со скакалкой

№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	<p>1. ОРУ в ходьбе, беге, стоя с мячом</p> <p>2. Бросания мяча вверх и ловля его на лету.</p> <p>3. бросание мяча вверх и ловля с хлопком перед собой и за спиной.</p> <p>4. Удары по не подвижному мячу правой, левой и с разбега.</p> <p>5. Акробатич. упражнения: березка, выпад, улитка.</p> <p>6. Эстафета "С мячом"</p>	<p>1.Перестроен ие из одной колонны в несколько.</p> <p>2. ОРУ с флажками</p> <p>3. Спрыгивание с высоты 40 см.</p> <p>4.Прыжки через канат правым и левым боком.</p> <p>5.Прыжки с опорой одной ногой на мяч, на месте кругом.</p> <p>6.Перелезание по гимнастическ ой стенке приставным шагом.</p> <p>7.Ползание на коленях толкая головой мяч.</p> <p>8. Эстафета "Пожарники"</p> <p>9. Акробатич. упр.: "Березка", "Выпады", "Улитка"</p>	<p>1. ОРУ в ходьбе и стоя с мячом.</p> <p>2. Бег по наклонной на носках.</p> <p>3. Прокатывани е мяча по наклонной доске.</p> <p>4. Прыжки через короткую скакалку.</p> <p>5. Вращение обруча на руке, талии.</p> <p>6. Выпрыгиван ие вверх из глубокого приседа.</p>	<p>1. Перестроение с поворотом направо \ налево.</p> <p>2. ОРУ в ходьбе, беге (со скакалкой).</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку.</p> <p>4. Метание в горизонтальну ю цель.</p> <p>5. Отжимание от пола.</p> <p>6. Эстафета "Попади в цель"</p>
Подвижные игры	"Ловля обезьян"	"Ловля обезьян"	"Хитрая лиса".	"Хитрая лиса".
Малоподвижн ые игры	"Блуждающ ий мяч".	"Блуждающи й мяч".	"Затейники"	"Затейники"

Январь				
Задачи	1. Закреплять умение владения мячом. 2. Развивать силу мышц спины. 3. Разучить акробатическую композицию 4. Совершенствовать элементы футбола и баскетбола. 5. Совершенствовать технику прыжка в длину с места. 6. Воспитывать коллективизм и взаимовыручку (по средством эстафет).			
1-я часть: Вводная	Ходьба: в колонне по одному приставным шагом с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два чередовании с бегом, "Змейкой", в полу приседе, в рассыпную. Бег: змейкой, с поворотом на сигнал, с высоким пониманием колен, подскоки поворота налево направо			
ОРУ	С мячом	С гимнастич. скамейкой	С мячом	Без предмета
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1.ОРУ с мячом 2. Удары мяча о пол с хлопком в ладоши и поворотом кругом. 3. Бросания мяча из-за головы двумя руками вдаль. 4. Метание от плеча (толкание ядра) 5. Бросание мяча через палку (выше поднятой руки ребенка). 6. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей. 7. Акробатич. упр.	1. ОРУ в ходьбе и беге. Сидя на гимнастической скамейке. 2. Прыжки на гимнаст. скамейку (напрыгивание и спрыгивание: сбоку, скамейка между ног, одна нога на скамейке, другая на полу, перепрыгивание сбоку). 3. Упражнения с мячом в паре лежа на животе. 4. Комплекс акробатических	1.ОРУ в ходьбе, беге, стоя с мячом. 2. Удары мяча о пол одной рукой, ловля - другой стоя и при ходьбе. 3. Бросание мяча о стену разными способами. 4. ведение мяча правой\левой ногой по прямой. 5. Комплекс акробатических упражнений. 6. Эстафета с мячом.	1. Перестроение в 3-4 колонны 2. ОРУ в ходьбе, стоя на гимнастической скамейке. 3. Прыжок в длину с места (100 см.) 4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 5. Ходьба по гимнастической скамейке , поднимая одну ногу и делая под ней хлопок. 6. ползание на четырех коленях, ходьба, бег

	"Верблюд", "Ласточка", "Кольцо" 8. "Встречная" эстафета .	упражнений. 5. Эстафета с прыжком на скакалке.		по наклонной доске, прыгивание. 7. Перелезание по гимнастической стенке приставным шагом. 8. Подлезание под дугу 9. Эстафета "Цепочка"
Подвижные игры	Ловишки с мячом	Ловишки с мячом	"Не оставайся на полу"	"Не оставайся на полу"
Малоподвижные игры	"Запретное число"	"Запретное число"	"Море волнуется"	"Море волнуется"

Февраль				
Задачи	1. Совершенствовать владение мячом в элементах футбола и баскетбола. 2. Развивать меткость. 3. Развивать выносливость. 4. Развивать взрывную силу ног. 5. Развивать координацию движений. 6. Воспитывать коллективизм и взаимовыручку (по средством эстафет).			
1-я часть: Вводная	Ходьба с остановкой по сигналу "фигура", с изменением направления, между предметами, в рассыпную, бег в умеренном темпе до 1,5 минуты, перестроении в колонне по 2 и 3, ходьба по канату боком приставным шагом..			
ОРУ	С мячом		С мячом	С бутылками
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. ОРУ в ходьбе и стоя с мячом 2. Отбивание мяча на	1.ОРУ в ходьбе и стоя с бутылками 2. Метание в горизонтальную цель (4-5 м). 3. Ходьба и бег	1. ОРУ в ходьбе и стоя с мячом 2. Ведение мяча на месте правой и левой рукой с	1.О Р У в ходьбе и стоя с бутылками. 2. прыжок в высоту с разбега (50 см)

	<p>месте правой и левой рукой., не менее 10 р. и в движении .</p> <p>3. Ведение мяча ломанными линиями, поочередно то левой, то правой ногой.</p> <p>4. Ведение мяча вокруг стоек.</p> <p>5. Эстафета с элементами баскетбола.</p>	<p>по прямой и извилистой дороге (шир. 15 см.)</p> <p>4.Перепрыгивание на 1 ноге веревку вперед-назад, вправо-влево, на месте и с продвижением вперед .</p> <p>5.Прыжки через скакалку на двух ногах, с подскоком и без.</p> <p>6.Акробатическое упражнения комплекс под музыку.</p> <p>7. Эстафета "Метание в цель"</p>	<p>последующей передачей двумя руками.</p> <p>3. забрасывание мяча в кольцо.</p> <p>4. Акробатический комплекс под музыку.</p> <p>5. Эстафета "Забрось в кольцо"</p>	<p>3. Ходьба по канату: прямо, боком.</p> <p>4. Подпрыгивание до предмета (20-30 см.) (головой 15-20 см.)</p> <p>5. Напрыгивание и спрыгивание с модулей (20-30 см.)</p> <p>6. Влезание на гимнастическую стенку одноименными и разноименными способами.</p> <p>7. Напрыгивание на гимнастическую стенку 1-3 рейку.</p> <p>8. Ползание по гимнастической скамейке на животе, "гусеницы", "машинки", "котятa" и др.</p>
Подвижные игры	"Мороз красный нос"	"Мороз красный нос"	"Белые медведи"	"Белые медведи"
Малоподвижные игры	"Где мы были мы не скажем, а"	"Где мы были мы не скажем, а что делали-покажем"	"Бабушка Меланья"	"Бабушка Меланья"

	что делали- покажем"			
--	----------------------------	--	--	--

Март				
Задачи	1. Закреплять перестроение в 2-4 колонны. 2. Развивать равновесие. 3. Совершенствовать элементы волейбола. 4. Развивать координационные способности. 5. Развивать выносливость. 6. Воспитывать коллективизм и взаимовыручку (по средством эстафет).			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в чередовании (х-10м, б.- 20 м); враспынную, строевые упражнения, перестроение в колонне по два в движении, в колонне по одному движению. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения, бег до двух с половиной минут. Построение в три колонны на "1-2-3"; бег до 3 минут; ходьба и бег "змейкой".			
ОРУ	С бутылками	С мячом	С гимнастич. палками	С гимнастич. палками
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. перестроени е в 3 колонны. 2. ОРУ в ходьбе с бутылками. 3. Прыжок в длину с разбега (180 см.). 4. Ходьба по гимнастичес кой скамейке поднимая ногу вперед и деля под ней хлопок. 5. Ходьба по гимнастичес кой ск. с поворотом	1. ОРУ в ходьбе и стоя с мячом. 2. Метание в корзину (3,5-4 м.) 3. Перелезание по гимнастичес кой стенке (руки внизу, вверху, посередине). 4. Перебрасыва ние мяча через сетку. 5. Встречная эстафета (через сетку).	1. Перестроение 2-4 колонны 2. ОРУ с гимнастическ ими палками. 3. Вращение обруча на руке, талии. 4. Прыжок через короткую скакалку (с промежуточн ым подскоком, с ноги на ногу). 5. Акробатическ ие упражнения под музыку	1. Перестроение. Равнение в колонне, шеренге, в кругу. 2. ОРУ с гимнастическ ими палками. 3. Прыжок в длину с места. 4. Ползание на коленях. 5. Пролезание в обруч, правым и левым боком. 6. Ползание по гимнастичес кой скамейке на животе,

	кругом. 6. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. 7. Эстафета "Цепочка"		6. Эстафета (со скакалкой)	спине. 7. Ходьба по г. ск. на носках, пятках, в полуприседе. 8. Эстафета "Попрыгунчики"
Подвижные игры	"Медведи и пчелы"	"Медведи и пчелы"	"Бездомная птица".	"Бездомная птица".
Малоподвижные игры	"Быстро возьми".	"Быстро возьми".	"Рыбы, птицы, звери"	"Рыбы, птицы, звери"

Апрель				
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование строевых упражнений. 2. Совершенствование элементов баскетбола и волейбола. 3. Развивать гибкость. 4. Оценить взрывную силу ног (диагностика прыжка в длину с места). 5. Оценить взрывную силу рук (диагностика метания набивного мяча). 6. Воспитывать коллективизм и взаимовыручку (по средством эстафет). 			
1-я часть: Вводная	Ходьба с изменением направления ускорением измерением движение по сигналу, изменением направления движения, "улитка" – ходьба в два круга по встречным направлениям, Бег со средней скоростью до 80 м полторы минуты, бег с перешагиванием через шнуры, ходьба в рассыпную, по сигналу построение в колонне по одному, перестроение на один два.			
ОРУ	С мячом	С бутылками	С бутылками	С бутылками
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ с мячом 2. Ползание на коленях, толкая головой мяч. 3. Метание мяча о стену и ловля его 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассчитаться на "первый, второй" и перестроение из одной шеренги в две. 2. ОРУ с бутылками. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ с бутылками 2. Диагностика прыжка в длину с места (100м.) 3. Метание в корзину (4-5 м.) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ с бутылками. 2. Диагностика метания набивного мяча (3 м.) 3. Вращение

	<p>после отскока и наоборот.</p> <p>4. Метание мяча в кольцо (элементы баскетбола).</p> <p>5. Ведение мяча правой и левой рукой.</p> <p>6. Эстафета "Брось, поймай"</p>	<p>3. Прыжок в длину с разбега 180 - 190 см.</p> <p>4. Ходьба по веревке прямо, боком.</p> <p>5. Напрыгивание на г. ст. (1-3 рейки).</p> <p>6. Перелазание по г. ст. приставным шагом.</p> <p>7. Ползание под дугу.</p> <p>8. Ползание по гимнастической скамейке: на животе, спине, подлезание под скамейкой.</p>	<p>4. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, пятках, в полу приседе.</p> <p>5. Вращение с закрытыми глазами, остановка по сигналу и сделать фигуру.</p> <p>6. Ползание "по пластунски".</p> <p>7. Эстафета (метание)</p>	<p>обруча на руке и талии.</p> <p>4. Прыжки через скакалку разными способами.</p> <p>5. Эстафета "Посадка овощей"</p>
Подвижные игры.	"Мышеловка".	"Мышеловка".	"Гуси лебеди".	- "Караси и щука"
Малоподвижные игры	"Трава, кусты, деревья".	"Трава, кусты, деревья".	Зайка беленький сидит	"Шмель"

Май

Задачи	<p>1. Оценить силу мышц брюшного пресса и гибкость (диагностика).</p> <p>2. Оценить взрывную силу рук (диагностика метания в даль).</p> <p>3. Оценить скоростные способности (диагностика бега 30 м.).</p> <p>4. Развивать координацию и гибкость.</p> <p>5. Воспитывать коллективизм и взаимовыручку (по средством эстафет).</p>
1-я часть: Вводная	Повторить разные виды ходьбы и бега, ходьба и бег с перешагиванием через предметы, строевые упражнения.

ОРУ	С гимнастич. скамейке	С кеглями	С мячом.	Б\п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1.ОРУ на гимнастич. скамейке. 2. Акробатич. упражнения . Комплекс под музыку. 3. Диагностик а силы мышц брюшного пресса и гибкости. 4. Эстафета "Веселая"	1. Расчет на 1-2 и перестроение в 2 шеренги. 2. ОРУ с кеглями. 3. Прыжок в высоту с разбега (50 см.) 4. Ходьба и бег парами. 5. Ходьба и бег через препятствия. 6. Подпрыгивание до предмета (кас. головой (20-30 см.)). 7. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагивание м через кубики, с мешочком на голове.	1. ОРУ с мячиками. 2. Метание вдаль на расстоянии (6-12 м.) (диагностика) . 3. Ходьба парами, тройками по кругу. 4. Бег в спокойном темпе 2-3 мин. 5. Равновесие: стойка на 1 ноге с закрытыми глазами, полу присед, сделать фигуру.	1. ОРУ в ходьбе, стоя (на улице) 2. Бег в спокойном темпе 2-3 мин. 3. Челночный бег. 4. Бег 30 м. (7,2 сек) - диагностика . 5. Эстафета "собери солнышко".
Подвижные игры	"Караси и щука"	"Ловишки с ленточками"	"Вышибай".	"Горелки".
Малоподвижные игры	"Шмель"	"Затейники"	"У кого мяч"	"У кого мяч".

Список литературы

1. «От рождения до школы» Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования /Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. – 2-е изд., испр. и доп. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. - 336 с.
2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М., “ВАКО”, 2007

3. Истоки: Базисная программа развития ребенка-дошкольника / Науч. ред. Л. А. Парамонова, А. Н. Давидчук, К. В. Тарасова и др. — М.: Карапуз, 1997.
4. Картушина, М. Ю. Быть здоровыми хотим. — М.: 2004
5. Кузнецов В.С., Колоднийкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. М., “Издательство НЦ ЭНАС”, 2012
6. Перспективное планирование воспитательно-образовательного процесса по программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой/ авт – сост. Н.А. Атарщикова, И.А. Осина, Е.В. Горюнова. – Волгоград: Учитель, 2012. – 114с.
7. Покровский, Е. А. Русские детские подвижные игры. – С-Пб.: 2009
- Программа воспитания и обучения в детском саду / под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. — М.: Мозаика-Синтез, 2007.
8. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду. — М.: 2004
9. Степаненкова Э.Я., Сборник подвижных игр, М.;МОЗАМКА-СИНТЕЗ, 2011г – 144с.
10. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. - М: Мозаика-Синтез, 2010 г.
11. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М: Мозаика-Синтез, 2010 г.
12. Яковлева, Л.В., Юдина, Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет/ Часть1/ Программа «Старт», методические рекомендации – М.: Владос, 2003
13. Яковлева, Л.В., Юдина, Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет/ Часть3 – М.: Владос, 2003

