

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребенка - детский сад № 60
Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом
ГБДОУ №60
Протокол от 29.08.2023 №1

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий ГБДОУ №60
_____ Т.А.Голубева

Приказ от 30.08.2023 № 53-о/д

Рабочая программа инструктора по физической культуре
для детей 6-7 лет
на 2023-2024 учебный год



Подписан: Голубева Татьяна
Александровна
DN: cn=ИИ, ou=Заведующий,
o=ГБДОУ №60 Приморского
района Санкт-Петербурга,
sn=Голубева Татьяна
Александровна,
e=rgoib60_rptt.srb@mail.ru
Основание: Я являюсь автором
этого документа
Местоположение: Санкт-Петербург
Дата: 2023-09-08 14:40:54

Инструкторы по физической культуре:
Алексеева О.В.

г. Санкт - Петербург
2023г

Содержание

Наименование раздела	Стр.
1. Целевой раздел	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2. Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.3. Возрастные характеристики особенностей развития воспитанников 6-7 лет	4
1.4. Планируемые результаты освоения Программы детьми	5
2. Содержательный раздел	6
2.1. Содержание и задачи образования (обучения и воспитания) по образовательной области «Физическое развитие»	6
2.2. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	7
2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы.	7
2.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	7
2.5. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	8
2.6. Коррекционно-развивающая работа с детьми	9
3. Организационный раздел	10
3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы	10
3.2 Описание особенностей организации предметно-пространственной среды группы	11
3.3. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	12
3.4. Распорядок образовательной деятельности	13
3.5. Планирование образовательного процесса	15
3.6. Перечень литературных источников	17
4. Приложение	17

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Цель реализации Программы

Целью Программы является разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

Цель Программы достигается через решение следующих задач:

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

Задачи:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места

проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

- обеспечение преемственности основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования;
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- формирование общей культуры личности воспитанников, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- обеспечение вариативности и разнообразия содержания образовательных программ и организационных форм уровня дошкольного образования, возможности формирования образовательных программ различной направленности с учётом образовательных потребностей и способностей воспитанников;
- формирование социально культурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

- полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе – взрослые);
- признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество ДОО с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям

развития);

- учёт этнокультурной ситуации развития детей.

1.3. Возрастные характеристики особенностей развития воспитанников 6-7 лет.

Группа № 7: в группе 27 человек 14 мальчиков и 13 девочек.

Группа № 11: в группе 24 человек 14 мальчиков и 10 девочек.

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.

1.4. Планируемые результаты освоения Программы детьми.

- выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа,
- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см)
- прыгать в обозначенное место с высоты 30 см,
- прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку,
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 6 и \geq м,
- в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м,
- сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой,
- отбивать мяч о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м),
- владеет школой мяча,
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие,
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом.

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, кольцеброс 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.Содержательный раздел.

2.1. Содержание и задачи образования (обучения и воспитания) по образовательной области «Физическое развитие»:

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;

воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных

событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку – прыжок – выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый – второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков – на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

4) Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднятие на горку «лесенкой», «ёлочкой».

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

б) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

2.2. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Культурные практики – разнообразные, основанные на текущих и перспективных интересах ребенка виды самостоятельной деятельности, поведения, душевного самочувствия и виды, складывающегося с первых дней жизни, его уникального индивидуального жизненного опыта. Культурные практики – это ситуативное, автономное, самостоятельное, инициируемое взрослым или самим ребенком приобретение и повторение различного опыта общения и взаимодействия с людьми в различных ситуациях, командах, сообществах и общественных структурах с взрослыми, сверстниками и младшими детьми.

В культурных практиках педагогами создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик в физкультурной деятельности носит преимущественно подгрупповой характер.

Виды культурных практик	Особенности организации
Совместная игра	Совместная игра педагога и детей направлена на обогащение содержания творческих игр, освоение детьми игровых умений, необходимых для организации самостоятельной игры
Досуг	Вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха. Организуются физкультурные досуги

Культурные практики формируются во взаимодействии ребенка с взрослым и при постоянно расширяющихся самостоятельных действиях.

Культурные практики формируют общую культуру личности дошкольника, развивают их социальные, нравственные, эстетические, интеллектуальные, физические качества.

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Для поддержки детской инициативы педагог учитывает следующие условия:

- 1) уделяет внимание развитию детского интереса к физической культуре;
- 2) поощряет и поддерживает желание детей получить результат деятельности, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребёнку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата.

2.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Взаимодействие с семьей в образовательном процессе по реализации задач образовательной области «Физическое развитие» предполагает координацию усилий нескольких сторон (субъектов образовательного пространства) в образовательном процессе.

Равноправие субъектов подразумевает:

- открытость к взаимодействию;
- возможность запросить, и получить информацию;
- инициатором процесса взаимодействия по поводу вновь возникшей проблемы или с целью удовлетворения потребности может стать любой из субъектов;
- возможность участия субъектов в планировании, реализации, управлении и оценке результатов совместных проектов, образовательного процесса.

Задачи:

- обеспечить включение родителей в образовательный процесс на основе согласования целей, задач физического развития детей дошкольного возраста;
- обеспечить единство форм содержания образования детей через партнерское взаимодействие всех специалистов ДООУ, семьи через детско-взрослую деятельность.
- разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
- ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Планирование работы по взаимодействию с семьями воспитанников отражено в Организационном разделе (планирование образовательной деятельности).

2.5. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы.

В ДООУ проводится целенаправленная работа по физическому развитию, которая включает следующие:

Формы работы:

Физкультурные занятия; Утренняя гимнастика; Корректирующая гимнастика; Оздоровительная гимнастика после дневного сна; Подвижные игры; Спортивные кружки, секции; Физкультминутки; Спортивные праздники, досуги; Физические упражнения на прогулке; Самостоятельная двигательная – игровая деятельность детей.

Методы и приемы:

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция;
- слушание музыкальных произведений.

Практические (упражнения).

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

2.6. Коррекционно-развивающая работа с детьми.

.Структура КРР в ДОУ.

1. Работа по социальной адаптации вновь поступивших детей.
2. Педагогическое наблюдение за детьми всех возрастных групп и диагностика всестороннего развития детей.
3. Проведение ППК, согласно графику и положению о ППК ДОУ.
4. Составление рекомендации для педагогов и родителей и внедрение их в индивидуальных и групповых формах работы с детьми.
5. Выбор оптимальных для развития обучающихся коррекционно-развивающих программ и методик психолого-педагогического сопровождения.

3.Организационный раздел

3.1.Психолого-педагогические условия реализации Программы.

Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

1) признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;

2) решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия). При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;

3) обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в ДОО, в том числе дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования – формирование умения учиться);

4) учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);

5) создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;

6) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

7) индивидуализация образования (в том числе поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);

8) оказание ранней коррекционной помощи детям с ООП, в том числе с ОВЗ на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования;

9) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;

10) психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;

11) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;

12) формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;

13) непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Программы в ДОО, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;

14) взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;

15) использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса её социализации;

16) предоставление информации о Программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;

17) обеспечение возможностей для обсуждения Программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в том числе в информационной среде.

3.2 Описание особенностей организации предметно-пространственной среды группы.

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала **содержательно насыщена и соответствует возрастным возможностям детей.** Образовательное пространство спортивного зала оснащено в соответствии с требованиями образовательных программ, реализуемых в дошкольном учреждении и создано таким образом, что дает возможность эффективно развивать **индивидуальность каждого ребенка с учетом его склонностей, интересов, уровня активности.**

Для основных видов движения: Гимнастическая скамейка, доска гладкая с зацепами, доска с ребристой поверхностью, дорожка – змейка (канат), коврик массажный, коврик со следочками, батут детский, скакалки, маты гимнастические, гимнастический мяч (фитбол), кегли, кольцоброс, мешочек с грузом, мяч набивной, мячи большие, мячи средние, мячи малые, мяч для волейбола, мяч для футбола, мяч для баскетбола, мишени для метания настенные, кольцо баскетбольное, стенка гимнастическая деревянная, дуга большая, дуга средняя, дуга малая, туннель.

Для общеразвивающих упражнений: Флажки, кубики, ленточки, платочки, гимнастические палки, кегли, теннисные мячики, мячики массажные (суджок), обручи, султанчики, мячи средние, мячи малые, гантели.

Для подвижных игр и эстафет: маски-шапочки, кольца, обручи, кегли, ориентиры, кубики, мячики, клюшки, шайбы, ворота, пирамиды большие, платочки, прищепки, «гонзики» (пальчиковая гимнастика), муляжи овощей и фруктов, ракетки для бадминтона, маленькие мячики: футбольный, баскетбольный, волейбольный, теннисные мячи (настольный, для большого тенниса). Маски из бумаги,

морковки из ткани, машины нарисованные, рыбки и удочки деревянные самодельные, ориентиры для эстафет из бросового материала, самодельные ракеты, маленькие мячики: футбольный, баскетбольный, волейбольный для регби, теннисные мячики (настольный)

Все пространство предметно-пространственной среды и оборудование спортивного зала безопасное, эстетически привлекательное, здоровьесберегающее, развивающее, соответствует санитарно-гигиеническим требованиям и требованиям пожарной безопасности, с учетом свободного доступа детей к местам эвакуации. Спортивное оборудование зала **соответствует возрасту и росту детей.**

Безопасность: все спортивное оборудование и инвентарь изготовлено из безвредных для здоровья детей материалов и имеет документы, подтверждающие их происхождение и безопасность. Все приобретаемое оборудование соответствует обязательным требованиям, установленным техническими регламентами и национальными стандартами. Спортивное оборудование закреплено и проверено, на основании чего составлен акт испытания спортивного оборудования и инвентаря.

Все оснащение спортивного зала **эстетически привлекательно**, имеет современный дизайн, яркую окраску и изготовлено из современных материалов. Все оборудование и оснащение зала проходит санитарную обработку в соответствии с требованиями СанПиН и могут быть подвержены влажной уборке и дезинфекции, рабочий инвентарь ежедневно промываются проточной водой с мылом. В спортивном зале **созданы все условия для сохранения психического и физического здоровья каждого ребенка** и обеспечение его эмоционального благополучия. Предметно-пространственная среда зала обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала, способствует общению и совместной деятельности детей и взрослых.

Трансформируемость предметно-пространственной среды спортивного зала подразумевает возможность её изменения в зависимости от образовательной ситуации.

Спортивное оборудование зала размещено по периметру помещения благодаря этому остается максимальное пространство для активной двигательной деятельности и проведения занятий. В теплое время года зарядка и непосредственно образовательная деятельность проводится на спортивной площадке, так же используется и асфальтированная территория детского сада для проведения спортивных эстафет и кроссов для детей старшего дошкольного возраста. Во время проведения непосредственно образовательной деятельности дети могут легко пользоваться любым спортивным инвентарем и пособиями, которые располагаются на открытых полках и стеллажах находящихся в свободном доступе детей разных возрастных групп. Инвентарь можно перемещать, переставлять с одного места на другое в зависимости от образовательной ситуации, и поставленной задачи. Использование мягких красочных модулей помогает трансформировать пространство, а **полифункциональность** материалов помогает изменить его в зависимости от образовательной ситуации, например, те же мягкие модули могут быть строительным материалом, средствами для плавания, служить ориентирами, или препятствиями в эстафете и подвижных играх.

Все пособия спортивного зала **полифункциональны** и пригодны для использования в разных видах детской активности. Спортивно – игровые пособия, спортивное оборудование, а также спортивный инвентарь **периодически меняется**, появляются новые спортивные пособия и предметы, стимулирующие игровую, двигательную и исследовательскую активность детей. В зависимости от времени года или

проектной деятельности ГБДОУ в спортивном зале меняются наглядные и дидактические пособия, а так же игровой материал, также меняется и оформление фото стенда «Олимпийцы среди нас». Таким образом, развивающая **среда является вариативной**.

Предметно-пространственная среда спортивного зала спроектирована в соответствии с образовательной программой, реализуемой в ГБДОУ, с учетом **принципа интеграции образовательных областей**.

3.3. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Организация развивающей предметно-пространственной среды направлена на создание комфортных, благоприятных условий для развития ребенка в самостоятельной и совместной деятельности, обеспечивающей разные виды его активности (умственную, физическую, игровую и т.д.). Оборудование группы отвечает безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим характеристикам.

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

1. Шведская стенка закреплена жестким креплением к стене и полу, пролеты-перекладины выдерживают вес более 30 кг.
 2. Гимнастическая скамейка—4шт., длина—4000мм., высота—300мм., вес более30 кг. Безопасны.
 3. Стойки для прыжков в высоту (1 комплект) соответствует по высоте, устойчивые.
 4. Дуги для подлезания большие (высота—500мм, ширина—500мм) в кол-ве 2 шт, малые (высота—300мм, ширина—500мм) в кол-ве 2 шт. соответствуют норме, устойчивые.
 5. Баскетбольное кольцо—2шт высота и крепления соответствуют норме.
 6. Маты гимнастические 2 шт в хорошем состоянии.
 7. Обручи пластмассовые цветные безопасны.
 8. Палки гимнастические 15шт, скакалки—10шт, попоны цветные 20 шт.
 9. Мячи резиновые: Большие (d 250мм) -8шт средние (d120мм) -7шт; малые (d75мм) -10шт; набивные весом 1кг-6шт;. футбол мячи – 6 шт.
- Имеется спортивная площадка, оборудованная спортивными сооружениями для организации подвижных игр, спортивных праздников и физкультурных занятий на воздухе.

Методические материалы и средства обучения

- Имеются картотеки игр, пословиц, поговорок, чистоговорок, физкультминуток, пальчиковых игр, коммуникативных игр.
- Методическое обеспечение образовательной деятельности:

Пальчиковые игры и упражнения для детей 2-7- лет/составитель Т.В. Калинина и др. – изд. 2-е – Волгоград;
--

Образовательная область «Физическое развитие»	Учитель, 2014 – 151
	Подвижные тематические игры для дошкольников, составитель Т.В. Лисина, Г.В. Морозова. - М.:ТЦ СФЕРА, 2014 – 128 с.
	Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7- лет/автор сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИТЕЗ, 2014 – 144 с.
	Физическая культура в детском саду: Средняя группа. Л.И. Пензулаева. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с.
	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с.
Физкультурные занятия с элементами логоритмики / авт.-сост. С.Ф. Копылова – Волгоград : Учитель. – 81 с.	

3.4. Распорядок образовательной деятельности

Учебный план

Возраст ребенка	Группа	Общее количество занятий	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий
от 6-ти до 7-ми	подготовительная	72	2	30 минут

3.5. Планирование образовательного процесса

Сентябрь	
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> 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 врассыпную; 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	<p>1.ОРУ без инвентаря.</p> <p>2. Бег в спокойном темпе до 2-3 мин</p> <p>3. Ходьба по одному, парами.</p> <p>4. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами</p> <p>5. Диагностика. Бег 30м. (7,2 сек).</p> <p>6. Эстафета "Быстрые и ловкие"</p>	<p>1. Построение в колонну по одному, парами, в круг.</p> <p>2. ОРУ в ходьбе, беге, на месте.</p> <p>3. Ходьба, бег, прыжки (полоса препятствий).</p> <p>4. Прыжок на правой, левой, двух ногах, с поворотом кругом.</p> <p>5. Равновесие. Стойка на 1 ноге под счет, ласточка.</p> <p>6. Эстафета "Бросай и лови"</p>	<p>1. Перестроение в колонну по 2. ОРУ в ходьбе, беге, стоя с мячом.</p> <p>3. Ходьба и бег через набивные мячи.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах сменяя ноги вправо влево.</p> <p>5. Диагностика физических качеств: гибкость, быстрота реакции.</p> <p>6. Стойка носках, одной ноге под.....</p> <p>7. Прокатывание мяча на четвереньках, толкая его головой.</p> <p>8. Эстафета с</p>	<p>1. Диагностика физических качеств: брюшной пресс, быстрота реакции.</p> <p>2. Перестроение парами, в круг.</p> <p>3.ОРУ в ходьбе, беге, стоя с мячом.</p> <p>4. Бег через препятствия: барьеры.</p> <p>5. Перепрыгивать набивные мячи (6-8 мячей).</p> <p>6. Ползание: "гусеницы", "пауки".</p> <p>7. Акробатика: "самолет", "колечко"</p> <p>8. Эстафета "Бег с препятствиями"</p>

			мячом	
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	<ol style="list-style-type: none"> 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). 			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному змейкой, с перешагиванием через предметы; высоко поднимая колени., со сменной 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
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Диагностика: метание набивного мяча (3м.) 2. Перестроение в 3 колонны 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Диагностика: прыжок в длину с места (100 см.) 2. Перестроение в 4 	<ol style="list-style-type: none"> 1. перестроение в 3 колонны 2. ОРУ в ходьбе, беге, стоя (с 	<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

	<p>3. ОРУ в ходьбе, беге, стоя с мешочком с песком.</p> <p>4. бег через набивные мячи.</p> <p>5. перепрыгивать веревку с мешочком между ног.</p> <p>6. Подлезание под дугу</p> <p>7. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, с переключением мешка перед собой и за спиной.</p> <p>8. Акробатические упражнения: "лодочка", "корзиночка"</p> <p>9. Эстафета "Поймай рыбу"</p>	<p>колонны</p> <p>3. ОРУ в ходьбе, беге, стоя с палочкой</p> <p>4. Ходьба по г. ск. на носках, пятках, полу приседе.</p> <p>5. Метание мяча в корзину (4-5м)</p> <p>6. Ползание по г. ск. на четвереньках, животе, спине.</p> <p>7. Акробатика: "лодочка", "самолетик", "Рыбка", "корзинка"</p> <p>8. Эстафета "Цепочка"</p>	<p>гимнастическими палками).</p> <p>3. Прыжок в длину с разбега (180 см)</p> <p>4. Бег спиной вперед сохраняя направление и равновесие.</p> <p>5. Ходьба по г. ск. приставным шагом вперед, в сторону, с поворотом кругом.</p> <p>6. Набрасывание кольца на кольцеброс.</p> <p>7. Акробатические упражнения: лодочка, самолетик, корзиночка</p> <p>8. Эстафета "Веселая эстафета"</p>	<p>на предмет до 40 см., спрыгнуть с него.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове, поднимая ногу и делая под ней хлопок, с перешагиванием через кубики.</p> <p>5. Перебрасывание мяча друг другу: снизу, от груди, из-за головы, из положения сидя по "Турецки", через сетку.</p> <p>6. Эстафета "С мячом через сетку"</p> <p>7. Акробатические упражнения: "кошка хвостик подняла", "верблюд", "мостик лежа"</p>
Подвижные игры	"Ловишки с ленточками"	"ловишки с ленточками"	"охотники и зайцы"	"охотники и зайцы"
Малоподвижные 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.

	<p>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).</p>			
1-я часть: Вводная	<p>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.</p>			
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	<p>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; приседая на 1 ноге, а другую махом перенести вперед сбоку скамейки. 5. Пролезание в обруч прямо, боком. 6. А.У. "кошка хвостик подняла", мостик стоя на коленях, лежа. 7. Эстафета "Попрыгунчики"</p>	<p>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 ловля (20р) 5. Удар ногой по подвешенному мячу. 6. Удар по неподвижному мячу правой и левой ногой с 1-3- шагов. 7. Эстафета "Смелые"</p>	<p>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 положений : стоя, стоя на коленях, сидя. 5. перекат из группировки сидя на краю мата (4-5м.) 6. перекаты лежа на</p>	<p>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 опорой на руки ("гусенички" и "паучки" 5. Эстафета "Прыгучие обезьяны" 6. перекаты из группировки лежа на боку.</p>

		баскетболисты" 8. Акробатич. упр. "кошка хвостик поднимает", "мостик на коленях", лежа	спине. 7. Эстафета с набивным мячом.	
Подвижные игры	"Вышибай"	"Вышибай"	"Белые медведи"	"Белые медведи"
Малоподвижные игры	"У кого мяч"	"У кого мяч"	" Шмель"	" Шмель"

Декабрь				
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> 1.Закрепить строевые команды. 2. Развивать силу мышц брюшного пресса и спины. 3.Развивать гибкость. 4. Развивать ловкость. 5. Разучить технике приземления с высокой поверхности. 6. Развивать силовую выносливость мышц ног (скакалка). 7. Развивать силу мышц рук. 8. Воспитывать коллективизм и взаимовыручку (по средством эстафет). 			
1-я часть: Вводная	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.			
ОРУ	С мячом	С флажками	С мячом	Со скакалкой
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8

<p>2-я часть: Основные виды движений</p>	<p>1. ОРУ в ходьбе, беге, стоя с мячом 2. Бросания мяча вверх и ловля его на лету. 3. бросание мяча вверх и ловля с хлопком перед собой и за спиной. 4. Удары по не подвижному мячу правой, левой и с разбега. 5. Акробатич. упражнения: березка, выпад, улитка. 6. Эстафета " С мячом"</p>	<p>1.Перестроение из одной колонны в несколько. 2. ОРУ с флажками 3. Спрыгивание с высоты 40 см. 4.Прыжки через канат правым и левым боком. 5.Прыжки с опорой одной ногой на мяч, на месте кругом. 6.Перелезание по гимнастической стенке приставным шагом. 7.Ползание на коленях толкая головой мяч. 8. Эстафета "Пожарники" 9. Акробатич. упр.: "Березка", "Выпады", "Улитка"</p>	<p>1. ОРУ в ходьбе и стоя с мячом. 2. Бег по наклонной на носках. 3. Прокатывание мяча по наклонной доске. 4. Прыжки через короткую скакалку. 5. Вращение обруча на руке, талии. 6. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа.</p>	<p>1. Перестроение с поворотом направо \ налево. 2. ОРУ в ходьбе, беге (со скакалкой). 3. Прыжки через короткую скакалку. 4. Метание в горизонтальную цель. 5. Отжимание от пола. 6. Эстафета "Попади в цель"</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>"Ловля обезьян"</p>	<p>"Ловля обезьян"</p>	<p>"Хитрая лиса".</p>	<p>"Хитрая лиса".</p>

Малоподвижные игры	"Блуждающий мяч".	"Блуждающий мяч".	"Затейники"	"Затейники"
--------------------	-------------------	-------------------	-------------	-------------

Январь				
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> 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	<p>Ходьба: в колонне по одному приставным шагом с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два чередования с бегом, "Змейкой", в полу приседе, в рассыпную. Бег: змейкой, с поворотом на сигнал, с высоким пониманием колен, подскоки поворота налево направо</p>			
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	<ol style="list-style-type: none"> 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). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ в ходьбе и беге. Сидя на гимнастической скамейке. 2. Прыжки на гимн. скамейку (напрыгивание и спрыгивание: сбоку, скамейка между ног, одна нога на скамейке, другая на полу, 	<ol style="list-style-type: none"> 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. 	<ol style="list-style-type: none"> 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.

	6. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей. 7. Акробатич. упр. "Верблюд", "Ласточка", "Кольцо" 8. "Встречная" эстафета	перепрыгивание сбоку). 3. Упражнения с мячом в паре лежа на животе. 4. Комплекс акробатических упражнений. 5. Эстафета с прыжком на скакалке.	4. ведение мяча правой\левой ногой по прямой. 5. Комплекс акробатических упражнений. 6. Эстафета с мячом.	5. Ходьба по гимнастической скамейке, поднимая одну ногу и делая под ней хлопок. 6. ползание на четырех коленях, ходьба, бег по наклонной доске, спрыгивание. 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	<p>1. ОРУ в ходьбе и стоя с мячом</p> <p>2. Отбивание мяча на 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>1.ОРУ в ходьбе и стоя с бутылками</p> <p>2. Метание в горизонтальную цель (4-5 м).</p> <p>3. Ходьба и бег 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.Акробатические упражнения комплекс под музыку.</p> <p>7. Эстафета "Метание в цель"</p>	<p>1. ОРУ в ходьбе и стоя с мячом</p> <p>2. Ведение мяча на месте правой и левой рукой с 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>1.О Р У в ходьбе и стоя с бутылками.</p> <p>2. прыжок в высоту с разбега (50 см)</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", "котята" и др.</p>

Подвижные игры	"Мороз красный нос"	"Мороз красный нос"	"Белые медведи"	"Белые медведи"
Малоподвижные игры	"Где мы были мы не скажем, а что делали- покажем"	"Где мы были мы не скажем, а что делали- покажем"	"Бабушка Меланья"	"Бабушка Меланья"

Март				
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. перестроение в 3 колонны. 2. ОРУ в ходьбе с бутылками. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ в ходьбе и стоя с мячом. 2. Метание в корзину 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перестроение 2-4 колонны 2. ОРУ с 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перестроение. Равнение в колонне, шеренге, в кругу. 2. ОРУ с гимнастическими

	<p>3. Прыжок в длину с разбега (180 см.).</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке поднимая ногу вперед и делая под ней хлопок.</p> <p>5. Ходьба по гимнастической ск. с поворотом кругом.</p> <p>6. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.</p> <p>7. Эстафета "Цепочка"</p>	<p>(3,5-4 м.)</p> <p>3. Перелезание по гимнастической стенке (руки внизу, вверху, посередине).</p> <p>4. Перебрасывание мяча через сетку.</p> <p>5. Встречная эстафета (через сетку).</p>	<p>гимнастическими палками.</p> <p>3. Вращение обруча на руке, талии.</p> <p>4. Прыжок через короткую скакалку (с промежуточным подскоком, с ноги на ногу).</p> <p>5. Акробатические упражнения под музыку</p> <p>6. Эстафета (со скакалкой)</p>	<p>палками.</p> <p>3. Прыжок в длину с места.</p> <p>4. Ползание на коленях.</p> <p>5. Пролезание в обруч, правым и левым боком.</p> <p>6. Ползание по гимнастической скамейке на животе, спине.</p> <p>7. Ходьба по г. ск. на носках, пятках, в полуприседе.</p> <p>8. Эстафета "Попрыгунчики"</p>
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	<p>1. Совершенствование строевых упражнений.</p> <p>2. Совершенствование элементов баскетбола и волейбола.</p> <p>3. Развивать гибкость.</p> <p>4. Оценить взрывную силу ног (диагностика прыжка в длину с места).</p> <p>5. Оценить взрывную силу рук (диагностика метания набивного мяча).</p> <p>6. Воспитывать коллективизм и взаимовыручку (по средством эстафет).</p>

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 враспынную, 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 после отскока и наоборот. 4. Метание мяча в кольцо (элементы баскетбола). 5. Ведение мяча правой и левой рукой. 6. Эстафета "Брось, поймай" 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассчитаться на "первый, второй" и перестроение из одной шеренги в две. 2. ОРУ с бутылками. 3. Прыжок в длину с разбега 180 -190 см. 4. Ходьба по веревке прямо, боком. 5. Напрыгивание на г. ст. (1-3 рейки). 6. Перелазание по г. ст. приставным шагом. 7. Ползание под дугу. 8. Ползание по гимнастической скамейке: на животе, спине, подлезание под скамейкой. 	<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.) 4. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, пятках, в полу приседе. 5. Вращение с закрытыми глазами , остановка по сигналу и сделать фигуру. 6. Ползание "по пластунски". 7. Эстафета (метание) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ с бутылками. 2. Диагностика метания набивного мяча (3 м.) 3. Вращение обруча на руке и талии. 4. Прыжки через скакалку разными способами. 5. Эстафета "Посадка овощей"
Подвижные игры.	"Мышеловка".	"Мышеловка".	"Гуси - лебеди".	"Караси и щука"

Малоподвижные игры	"Трава, кусты, деревья".	"Трава, кусты, деревья".	Зайка беленький сидит	"Шмель"
--------------------	--------------------------	--------------------------	-----------------------	---------

Май				
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Оценить силу мышц брюшного пресса и гибкость (диагностика). 2. Оценить взрывную силу рук (диагностика метания в даль). 3. Оценить скоростные способности (диагностика бега 30 м.). 4. Развивать координацию и гибкость. 5. Воспитывать коллективизм и взаимовыручку (по средством эстафет). 			
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	<ol style="list-style-type: none"> 1.ОРУ на гимнастич. скамейке. 2. Акробатич. упражнения. Комплекс под музыку. 3. Диагностика силы мышц брюшного пресса и гибкости. 4. Эстафета "Веселая" 	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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, 	<ol style="list-style-type: none"> 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"

		(20-30 см.)). 7. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, с мешочком на голове.	сделать фигуру.	солнышко".
Подвижные игры	"Караси и щука"	"Ловишки ленточками"	с "Вышибай".	"Горелки".
Малоподвижные игры	"Шмель"	"Затейники"	"У кого мяч"	"У кого мяч".

План проведения мероприятий на 2023-2024 учебный год

Содержание работы	Срок	Ответственный
<p><u>ПРОВЕДЕНИЕ ПРАЗДНИКОВ</u></p> <p>1. Музыкально - спортивный праздник по ПДД 2. Спортивный праздник посвященный Дню защитника Отечества. 3. Музыкально-спортивный праздник "Масленица" 4. Музыкально-спортивный праздник «Солнечный день»</p>	<p>Сентябрь Февраль Март Июнь</p>	<p>Инструктор по физической культуре</p>
<p><u>УЧАСТИЕ В РАЙОННЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ</u></p> <p>1. Районные соревнования «Первые старты». 2. Соревнования Муниципального образования «Веселые старты». 3. «Папа, мам и я – спортивная семья». 4. «Веселые старты». 5. «Веселые старты», День защиты детей.</p>	<p>Октябрь Ноябрь Декабрь Февраль Июнь</p>	<p>Инструктор по физической культуре</p>

<p><u>ВЕЧЕРА ДОСУГА</u> Старший возраст 1. «Осень золотая». 2. «Здоровье дарит Айболит». 3. «Веселые старты». 4. «Веселые и ловкие снеговики». 5. «Вы мороза не боитесь». 6. «Путешествие с Спортландию». 7. «Весенние забавы». 8. «Разноцветные обручи». 9. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!».</p>	<p>Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май</p>	<p>Инструктор по физической культуре</p>
<p><u>КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ</u> 1. Особенности физического развития детей дошкольного возраста. 2. Выбор спортивной секции. 3. Организация двигательной активности ребенка</p>	<p>В теч. года</p>	<p>Инструктор по физической культуре</p>

3.6.Перечень литературных источников.

1. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М., “ВАКО”, 2007.
2. Картушина, М. Ю. Быть здоровыми хотим. – М.: 2004
3. Кузнецов В.С., Колоднийкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. М., “Издательство НЦ ЭНАС”, 2012
4. Покровский, Е. А. Русские детские подвижные игры. – С-Пб.: 2009
5. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.: 2004
6. Степаненкова Э.Я., Сборник подвижных игр, М.,:МОЗАМКА-СИНТЕЗ, 2011г – 144с.
7. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. - М: Мозаика-Синтез, 2010 г.
8. Яковлева, Л.В., Юдина, Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет/ Часть1
9. Яковлева, Л.В., Юдина, Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет/ Часть3 – М.: Владос, 2003

4.Приложения.

Приложение №1 Диагностика общей физической подготовленности

Приложение №2 Диагностика физических качеств

