

План работы инструктора по физической культуре МДБОУ д/с «Аист»
Ковальчук Г.И.
по подготовке дошкольников к сдаче норм ГТО.

Месяц	Наименование разделов (блоков)	Возраст дошкольников	Содержание	Примечания
Диагностический раздел				
С Е Н Т Я Б Р Ь	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	Средний: от 4 до 5 лет;	1. Знакомство со спортивным залом. 2. Тестирование: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Прыгает в длину с места не менее 70 см; ▪ Пробегает 30 м со старта за 8,5 с и быстрее; 1. Бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы на 1 м; <ul style="list-style-type: none"> ▪ Бросает мяч вдаль удобной рукой на 5 м и дальше; 	
		Старший: от 5 до 6 лет;	1. Беседа о значении спорта для развития ребенка. 2. Тестирование: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Прыгает в длину с места на 80 см и более; ▪ Пробегает 3×10 м (челночный бег) быстрее 11,2 с; ▪ Умеет прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед, на двух ногах; ▪ Может бежать непрерывно в медленном темпе 2 мин; 1. Бросает мяч на дальность удобной рукой на 5 м и более;	
		Подгот. к школе: от 6 до 7(8) лет.	1. Просмотр презентации: «Что такое ГТО»? 2. Тестирование: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Челночный бег 3×10 за 9,2 и быстрее; ▪ Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 100 см и более; ▪ Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Может бежать непрерывно в медленном темпе 2 мин;	
Развивающий раздел				
О К Т	Блок «Прыжки»	Средний: от 4 до 5 лет;	Игровые упражнения: 1. Прыжки на месте на обеих ногах, поворачиваясь постепенно вокруг себя на 360°, руки на поясе.	

Я Б Р Ь			<p>2.Прыжки на месте — ноги вместе, ноги врозь.</p> <p><u>Подвижные игры:</u></p> <p>1.«Зайцы и волк»;</p> <p>2.«Через ручеек»;</p> <p>Массаж ступней.</p>	
		<p>Старший: от 5 до 6 лет;</p>	<p><u>Игровые упражнения:</u></p> <p>1.Прыжки на месте на обеих ногах, руки на поясе, поворачиваясь на 90° за один прыжок.</p> <p>2. Прыжки на месте — ноги скрестно и с ноги на ногу. приземляясь на мягкую опору (коврик, песок).</p> <p><u>Подвижные игры:</u></p> <p>1.«Не оставайся на полу»;</p> <p>2.«Кто лучше прыгнет?»;</p> <p>Массаж ступней.</p>	
		<p>Подгот. к школе: от 6 до 7(8) лет.</p>	<p><u>Игровые упражнения:</u></p> <p>1.Прыжки на месте на обеих ногах, руки на поясе, поворачиваясь на 90 и 180° за один прыжок.</p> <p>2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до 3 м.</p> <p><u>Подвижные игры:</u></p> <p>1.«Волк во рву»;</p> <p>2. «Не попадись»;</p> <p>3. «Аист и лягушки».</p> <p>Массаж ступней.</p>	
	<p>Блок «Быстрота»</p>	<p>Средний: от 4 до 5 лет;</p>	<p><u>Игровые упражнения:</u></p> <p>1.Чередование основных движений: ходьба - прыжки, прыжки - приседания.</p> <p>2. Изменение направления движений при ходьбе и беге по сигналу.</p> <p><u>Подвижные игры:</u></p> <p>1.«Брось мяч»;</p> <p>2.«Перенеси предмет».</p>	
		<p>Старший: от 5 до 6 лет;</p>	<p><u>Игровые упражнения:</u></p> <p>1.Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях.</p> <p>2. Чередование основных движений: ходьба - прыжки, прыжки - приседания.</p> <p>3. Изменение направления движений при ходьбе и беге по сигналу.</p> <p>4. Изменение интенсивности движений: ходьба - бег интенсивный, бег медленный - бег с ускорением.</p>	

			<p><u>Подвижные игры:</u> 1.«Третий лишний»; 2.«Бег наперегонки»; 3.»Перелет птиц»;</p>	
		Подгот. к школе: от 6 до 7(8) лет.	<p><u>Игровые упражнения:</u> 1.Бег в максимальном темпе на дистанции 20-25-30м 5-6 раз. 2. Бег с высоким подниманием бедра, отведением голени назад. 3. Бег с ускорением. 4. Бег уступами; 5. «Встречный бег»;</p> <p><u>Подвижные игры:</u> 1. «Совушка»; 2. «Стоп»; 3. «Перелет птиц».</p>	
Н О Я Б Р Ь	Блок «Школа мяча»	Средний: от 4 до 5 лет;	<p><u>Игровые упражнения:</u> 1.Строевые упражнения с мячом: выполнение заданий по указанию инструктора.</p> <p><u>Подвижные игры:</u> 1. «Сбей кеглю»; 2.«Закати мяч в ворота»; 3.«Веселые мячи».</p> <p>Дыхательное упражнение «Ладшки»</p>	
		Старший: от 5 до 6 лет;	<p><u>Игровые упражнения:</u> 1.Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. 2. Бросок мяча вверх, хлопок перед собой, ловля двумя руками</p> <p><u>Подвижные игры:</u> 1.«Ловишки с мячом»; 2. «Мяч о стенку».</p> <p>Дыхательное упражнение «Кошечка»</p>	
		Подгот. к школе: от 6 до 7(8) лет.	<p><u>Игровые упражнения:</u> 1.Броски мяча в пол и ловля его; 2. Прокатывание мяча вокруг себя, в полном приседе; 3. Метание теннисного мяча в корзину (расстояние 2-2,5м);</p> <p><u>Подвижные игры:</u> 1.«Вышибалы» 2. «Лови-бросай».</p> <p>Дыхательное упражнение «Погончики»</p>	
			<u>Игровые упражнения:</u>	

	Блок «Гибкость»	Средний: от 4 до 5 лет;	1.«Неваляшки» - наклоны в разные стороны; 2. «Потягушки» около гимнастического бревна. <u>Подвижные игры:</u> 1.«Потянулись-подросли»; 2. «Передача мяча разными способами». Игровой самомассаж.	
		Старший: от 5 до 6 лет;	<u>Игровые упражнения:</u> 1.«Кошечка» (лежа на мате); 2.«Коробка с карандашами» (лежа на мате). <u>Подвижные игры:</u> 1.«Мельница»; 2.«Хвост дракона». Игровой самомассаж.	
		Подгот. к школе: от 6 до 7(8) лет.	<u>Игровые упражнения:</u> 1. «Качалочка»; 2. «Маленький мостик»; <u>Подвижные игры:</u> 1. «Паровозик» 2. «Змея»; 3. «Морская звезда»; Игровой самомассаж.	
Д Е К А Б Р Ь	Блок «Сила»	Средний: от 4 до 5 лет;	<u>Игровые упражнения:</u> 1.Сгибать и разгибать руки в упоре толчком о стену. <u>Подвижные игры:</u> 1.«Лягушата и цапля»; 2.«Юла». Самомассаж су-джок мячиками.	
		Старший: от 5 до 6 лет;	<u>Игровые упражнения:</u> 1.В упоре лежа взять ребенка за голеностопные суставы и продвигать его вперед на руках; 2.Прыжковые эстафеты. <u>Подвижные игры:</u> 1.Прыжки на короткой скакалке; 2.Петушиные бои. Самомассаж су-джок мячиками.	
		Подгот. к школе:	<u>Круговая тренировка:</u> 1. Отжимания из упора лёжа;	

		от 6 до 7(8) лет.	<p>2. Удержание угла на гимнастической стенке из виса;</p> <p>3. Прыжки через стелы;</p> <p>4. Ходьба в приседе;</p> <p>5. Бег со сменой скорости;</p> <p>6. Ходьба с сохранением равновесия.</p> <p>Игровое задание «Не опоздай». Самомассаж су-джок мячиками.</p>	
Блок «Прыжки»		Средний: от 4 до 5 лет;	<p><u>Игровые упражнения:</u></p> <p>1. Прыжки на обеих ногах, продвигаясь вперед на 1,5—2 м.</p> <p>2. Прыжки в длину с места толчком обеих ног через «ручеек» (шириной 35—50 см).</p> <p><u>Подвижные игры:</u></p> <p>1.«Через ручеек»;</p> <p>2.«Кролики</p> <p>Массаж ступней.</p>	
		Старший: от 5 до 6 лет;	<p><u>Игровые упражнения:</u></p> <p>1. Прыжки на месте, энергично отталкиваясь обеими ногами и пытаясь достать предмет (шарик, погремушку), подвешенный на 5—8 см выше поднятой вверх руки ребенка.</p> <p>2. Прыжки последовательно через 2—3 веревочки, которые лежат параллельно на расстоянии 30 см друг от друга, или из обруча в обруч с плоским ободом (3—4-обруча).</p> <p><u>Подвижные игры:</u></p> <p>3.«Удочка»;</p> <p>3.«С кочки на кочку».</p> <p>Массаж ступней.</p>	
		Подгот. к школе: от 6 до 7(8) лет.	<p><u>Игровые упражнения:</u></p> <p>1. Прыжки на месте, стараясь достать предмет, подвешенный на 10—12 см выше поднятой вверх руки ребенка.</p> <p>2. Прыжки в длину с места на мягкий грунт толчком обеих ног через «ручеек» (шириной 70—80 см).</p> <p>3. Прыжки на обеих ногах, продвигаясь вперед до 4 м.</p> <p><u>Подвижные игры:</u></p> <p>3.«Удочка»;</p> <p>4.«Зайцы в огороде»;</p> <p>5.«Бой петухов»;</p> <p>Массаж ступней.</p>	
Блок			<u>Игровые упражнения:</u>	

Я Н В А Р Ь	«Быстрота»	Средний: от 4 до 5 лет;	1.«Семенящий бег»; 2.«Бег по узкой тропинке»; Подвижные игры: 1.«Перейди через речку»; 2.«Стоп-хлоп». Дыхательные упражнения Стрельниковской гимнастики.	
		Старший: от 5 до 6 лет;	Игровые упражнения: 1.Бег с высоким подниманием бедра»; 2. Прыжки с ноги на ногу. Подвижные игры: 1.«Два Мороза»; 2.«Гуси-лебеди». Дыхательные упражнения Стрельниковской гимнастики.	
		Подгот. к школе: от 6 до 7(8) лет.	Игровые упражнения: 1.Бег на прямых ногах, не сгибая в коленях. 2.Бег с ускорением и замедлением; 3.Бег на время с ходу. Подвижные игры: 1. «Ловишки на одной ноге»; 2. «Совушка». Дыхательные упражнения Стрельниковской гимнастики.	
Блок «Школа мяча»	Средний: от 4 до 5 лет;	Игровые упражнения: 1.Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы. 2.Броски малого мяча в горизонтальную цель. Подвижные игры: 1.«Меткий стрелок»; 2.«Горячая картошка».		
	Старший: от 5 до 6 лет;	Игровые упражнения: 1.Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте 2. Перебрасывание мяча друг другу Подвижные игры: 1.«Ловишка с мячом»; 2.«Охотники и куропатки».		
	Подгот. к школе:	Игровые упражнения: 1.Подбрасывания мяча с хлопками в движении.		

		от 6 до 7(8) лет.	2.Отбивания мяча на месте и в движении. Подвижные игры: 1.«Гонка мячей по шеренгам»; 2.«Вышибалы».	
Ф Е В Р А Л Ь	Блок «Гибкость»	Средний: от 4 до 5 лет;	Игровые упражнения: 1.Упражнение «Деревце»; 2.«Кошечка» Подвижные игры: 1.«Передача мяча в колоннах»; 2.«Летающий мяч».	
		Старший: от 5 до 6 лет;	Игровые упражнения: 1.«Слоник»; 2.«Лодочка». Подвижные игры: 1.«Эстафета из тоннелей»; 2. «Ящерица».	
		Подгот. к школе: от 6 до 7(8) лет.	Игровые упражнения: 1.«Складочка»; 2. «Поперечный шпагат». Подвижные игры: 1.«Совушка-сова» с выполнением заданий на гибкость. 2. «Путаница».	
	Блок «Сила»	Средний: от 4 до 5 лет;	Игровые упражнения: 1.ОРУ с набивными мячами. Подвижные игры: 1 «Лошадки»; 2.«Колобок».	
		Старший: от 5 до 6 лет;	Игровые упражнения: 1.ОРУ с гантелями 0,5 кг. Подвижные игры: 1.«Кто сильнее»; 2.«Кто дальше бросит мешочек с песком».	
		Подгот. к школе: от 6 до 7(8) лет.	Игровые упражнения: 1.ОРУ с гантелями 1 кг. Подвижные игры: 1.«Перетягивание каната»; 2.«Спортивные эстафеты».	

М А Р Т	Блок «Прыжки»	Средний: от 4 до 5 лет;	<u>Игровые упражнения:</u> 1. Прыжки в глубину с невысоких предметов (10— 15 см). <u>Подвижные игры:</u> 1.«Зайка серенький сидит...» 2.«Еду, еду, к бабе, к деду...»	
		Старший: от 5 до 6 лет;	<u>Игровые упражнения:</u> Прыжки на обеих ногах, продвигаясь вперед на 2,5—3 м. 2. Прыжки в длину с места толчком обеих ног через «ручеек» (шириной 50—70 см), <u>Подвижные игры:</u> 1.«Мы веселые ребята...» 2.«Удочка»	
		Подгот. к школе: от 6 до 7(8) лет.	<u>Игровые упражнения:</u> 1. Прыжки с высоты 30—35 см (бревно, скамейка, куб) в обозначенное место (лист бумаги или лента, положенная на коврик в 50 см от места отталкивания). 2. Прыжки на обеих ногах через длинную скакалку, которая качается, прямо и боком. 3. Прыжки через короткую скакалку толчком обеих ног и поочередно—на правой и левой. <u>Подвижные игры:</u> 1.«Зайцы и охотник»; 2.«Лягушки и цапли».	
	Блок «Быстрота»	Средний: от 4 до 5 лет;	<u>Игровые упражнения:</u> 1.«Катание обруча и бег за ним»; 2.«Стрела» <u>Подвижные игры:</u> 1.«Цветные автомобили»; 2.«Самолеты». Массаж стоп	
		Старший: от 5 до 6 лет;	<u>Игровые упражнения:</u> 1.Ходьба и бег с ускорением; 2.Непрерывный бег в течении 1,5-2 мин. <u>Подвижные игры:</u> 1. «Ловишка, бери ленту»; 2.« Встречные перебежки». Массаж стоп	
		Подгот. к школе: от 6 до 7(8)	<u>Игровые упражнения:</u> 1. Бег с высоким подниманием бедра; 2. Непрерывный бег в течении 2-3 минут.	

		лет.	<p><u>Подвижные игры:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Эстафета по-пластунски; 2. Эстафета «Перемени предмет»; 3. П/и «Фигура вдвоём». <p>Массаж стоп</p>	
А П Р Е Л Ь	Блок «Прыжки»	Средний: от 4 до 5 лет;	<p><u>Игровые упражнения:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки «Ноги вместе, ноги врозь»; 2. Прыжки через 2-3 предмета высотой 5-10 см. <p><u>Подвижные игры:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Зайцы и волк»; 2. «Лиса в курятнике». 	
		Старший: от 5 до 6 лет;	<p><u>Игровые упражнения:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на одной ноге (правой, левой); 2. Прыжки через короткую скакалку. <p><u>Подвижные игры:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Не оставайся на полу»; 2. «Удочка». 	
		Подгот. к школе: от 6 до 7(8) лет.	<p><u>Игровые упражнения:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с зажатым между ног мешочком; 2. Прыжки через длинную скакалку. <p><u>Подвижные игры:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Волк во рву» 2. «Длинный прыжок» 	
	Блок «Сила»	Средний: от 4 до 5 лет;	<p><u>Игровые упражнения:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приседания: руки вперед; 2. Поочередное поднимание ног, согнутых в коленях. <p><u>Подвижные игры:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Найди себе пару»; 2. «Бездомный заяц». 	
		Старший: от 5 до 6 лет;	<p><u>Игровые упражнения:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Присесть, поднимая руки вперед, вверх, отводя назад; 2. Махи ногами в стороны. Вперед опираясь на гимнастическую палку. <p><u>Подвижные игры:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Игра в бадминтон»; 2. «Караси и щука». 	
		Подгот. к школе:	<p><u>Игровые упражнения:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Садится из положения лежа (закрепив ноги) и снова ложиться; 	

		от 6 до 7(8) лет.	2.Выполнять упор присев, упор лежа и обратно. Подвижные игры: 1.Эстафета «Дорожка препятствий»; 2. П/и «Быстро возьми, быстро положи».	
Итоговый раздел				
М А Й	Блок физкультурно-спортивных мероприятий.	Средний: от 4 до 5 лет;	Веселые эстафеты.	
		Старший: от 5 до 6 лет;	Веселые старты.	
		Подгот. к школе: от 6 до 7(8) лет.	Малые Олимпийские Игры	
	Блок контрольных занятий.	Средний: от 4 до 5 лет;	Выявление уровня физической подготовленности дошкольников, сдача норм ГТО.	
		Старший: от 5 до 6 лет;	Выявление уровня физической подготовленности дошкольников, сдача норм ГТО.	
		Подгот. к школе: от 6 до 7(8) лет.	Выявление уровня физической подготовленности дошкольников, сдача норм ГТО.	

