**Подготовительная группа.**

Чему дети учатся?

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые 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 ложных 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). Энергично подтягиваться на скамейке разными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестнице; лазать по канату. Организовывать игру с подгруппой сверстников. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами.

Минимальные результаты.

Бег 30 м. – 7,2 секунды

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 гр. – 6 м.

- весом 80 гр. – 8,5 м.

Метание набивного мяча – 3 м.

**Рекомендуемые упражнения детей подготовительной группы.**

1.Ползание по скамейке на животе и спине, подтягиваясь руками. Лазание по лестнице с различными заданиями, лазание по веревочной лестнице, по канату.

2.Бросание мяч верхи ловля двумя руками, с заданиями (хлопок в ладоши, поворот вокруг себя, приседания), бросание мяча из-за головы, от груди двумя руками через сетку, в баскетбольное кольцо, в движущуюся цель. Метание на дальность.

3.Разнообразные прыжки на одной и двух ногах, с зажатыми ногами мячом. Прыжки в длину с места, с разбега; прыжки в высоту с места, с разбега. Вспрыгивание с разбега. Прыжки через скакалку (вперед, назад, с разными заданиями). Прыжки через обруч, как через скакалку.

Используемая литература:

1 Т.С. Грядкина «Физическое развитие» Издательство «Детство – Пресс» 2012г