**Старшая группа.**

Чему дети учатся?

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются новые двигательные умения. Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры. Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой. Выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»). Свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке. Самостоятельно проводить подвижные игры, соблюдать правила игры. Вести, передавать и забрасывать мяч в корзину.

Минимальные результаты

Бег на 30м – 7,9-7,5 секунд.

Прыжок в длину с места – 80-90 см.

Прыжок в длину с разбега – 130-150 см.

Прыжок в высоту с разбега – 40 см.

Прыжок вверх с места – 25 см.

Прыжок в глубину – 40 см.

Метание предмета

- весом 200гр. – 3,5-4 м;

- весом 80 гр. – 7,5 м.

Метание набивного мяча – 2,5 м.

**Рекомендуемые упражнения детей старшего возраста.**

1.Ползание на четвереньках, толкая головой мяч, ползание на гимнастической скамейке, подтягиваясь руками, передвигаться по гимнастической скамейке сидя, с помощью рук и ног, ползания под дуги, пролезание между рейками лестницы, лазание по гимнастической лестнице, лазание по веревочной лестнице.

2. Бросание мяча вверх и ловля двумя руками, ловля одной рукой. Отбивание мяча от пола, чередуя руки. Перебрасывание мяча друг другу. Метание вдаль, в цель.

3.Прыжки на двух ногах: скрестно - врозь, попеременно вперед-назад, в длину с места. Спрыгивание, вспрыгивание. Подпрыгивание до предмета. Прыжки через короткую и длинную скакалку.

4.Бег на носочках, с высоким подниманием колена, со сменой темпа, направления; челночный бег, бег «змейкой», между предметами, бег на скорость, бег в медленном темпе.

5.Ходьба на носках, на пятках, перекаты с пятки на носок, с заданием для рук, с закрытыми глазами, ходьба по скамейке с поворотами, с заданиями, с мешочком на голове.

Используемая литература:

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