

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,  
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Кафедра теории и методики гимнастики

Лагутин А.Б., Коченгина Е.С., Михалина Г.М.

**Занятия начальной спортивной подготовкой с детьми  
старшего дошкольного возраста**

Учебное пособие

по гимнастике для студентов «РГУФКСМиТ», обучающихся  
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»,  
профилю «Спортивная подготовка»

Москва-2016

Рекомендовано к изданию  
экспертно-методическим советом ИСиФВ  
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»  
Протокол № 9 от 26 мая 2016 г.

УДК: 373.203.7(07)

3-28

Лагутин А.Б., Коченгина Е.С., Михалина Г.М. **Занятия начальной спортивной подготовкой с детьми старшего дошкольного возраста:** Учебное пособие по гимнастике для студентов ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ», обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура». – М.: ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ», 2016. – 155 с.

Рецензент:  
Барчукова Г.В. – д.п.н., профессор

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |     |
|---|-----|
| Введение.....   | 4   |
| 1. Возрастные особенности физического и психического развития детей старшего и среднего дошкольного возраста..... | 8   |
| 2. Планирование воспитательно-образовательного процесса.....  | 14  |
| 3. Программный материал.....  | 23  |
| 3.1. Двигательное содержание занятий по физическому воспитанию детей 4-5 лет.....                                 | 23  |
| 3.2. Двигательное содержание занятий по физическому воспитанию детей 5-6 лет.....                                 | 31  |
| 3.3. Двигательное содержание занятий по физическому воспитанию детей 6-7 лет.....                                 | 43  |
| 4. Педагогический контроль.....   | 56  |
| 4.1. Методика проведения тестирования физической подготовленности детей 4–7 лет.....                              | 56  |
| 4.2. Методика проведения тестирования начальной спортивной подготовленности детей 4–7 лет.....                    | 67  |
| 5. Требования к уровню подготовленности детей 7 лет.....  | 75  |
| 6. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию.....   | 78  |
| 7. Перечень информационного обеспечения.....  | 80  |
| Приложения  |     |
| 1. Рабочее планирование занятий с детьми 4-5 лет первого года занятий.....  | 82  |
| 2. Рабочее планирование занятий с детьми 5-6 лет второго года занятий.....  | 99  |
| 3. Рабочее планирование занятий с детьми 6-7 лет третьего года занятий.....                                       | 120 |
| 4. Игровые задания, используемые в занятиях с детьми 4–7 лет по программе начальной спортивной подготовки.....    | 143 |