

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону «Детский сад №63»

Принята на заседании  
педагогического совета № 1  
МБДОУ № 63

30.08.2023г.

«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ №63  
\_\_\_\_\_ Ерохина Е.В.

Приказ № 80-О 30.08.2023г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## Подготовительная группа

Составлена на основе примерной основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой

**Срок реализации программы 2023-2024г.**

Разработчик  
Путилина Ю.А.  
специалист высшей категории



### Пояснительная записка

**Нормативные основания разработки рабочей программы:** настоящая программа разработана на основе:

- ✓ Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- ✓ Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г №1155)
- ✓ Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013г №1014)
- ✓ Приказ Минобрнауки России от 31.07.2020 №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»
- ✓ СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи
- ✓ Лицензии на осуществление образовательной деятельности (серия 61ЛО1 №0003040, регистрационный № 5461 от 12.08.2015г.),
- ✓ Устава МБДОУ № 63
- ✓ Основной образовательной программы МБДОУ № 63

**Направленность рабочей программы:** «Физическое развитие» (занятия физической культурой).

**Цель:** Сохранение, укрепление и охрана здоровья, обеспечение гармоничного физического развития, формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

**Задачи:**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

**Объём рабочей программы:** 36 академических часа.

**Формы реализации рабочей программы:** непосредственно-образовательная деятельность (занятия) 3 раза в неделю по 30 минут. Совместная деятельность взрослого и детей (утренняя гимнастика, физкультминутки, игры и физические упражнения в том числе и на прогулке, дыхательная гимнастика, закаливающие процедуры, самостоятельная деятельность детей).

#### **Условия реализации рабочей программы:**

Организация «Центра двигательной активности» или «Физкультурно-оздоровительного центра»

#### **Результаты освоения рабочей программы:**

Сформирована потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитано умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Усовершенствована техника основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплено умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Умеют сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваются активного движения кисти руки при броске.

Умеют перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Умеют быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развиты психофизические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Развиты координация движений и ориентировка в пространстве.

Закреплены навыки выполнения спортивных упражнений.

Приучены самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечено разностороннее развитие личности ребенка: воспитаны выдержка, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазия.

Дети могут самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддержан интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

### Содержание рабочей программы

№ п/п	Тема	Задачи	Примечание
сентябрь			
1	1	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.9
	2	Основные виды движений	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.10
	3	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.11
	4	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.11
	5	Основные виды движений	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.13
	6	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.14
	7	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.15
	8	Основные виды движений	Л.И.Пензулаева

			«Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.16
	9	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.16
	10	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.16
	11	Основные виды движений	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».
	12	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.18
октябрь			
1	13	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.20
	14	Основные виды движений.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.21
	15	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.22
	16	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.22
	17	Основные виды движений.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.23

	18	Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.24
	19	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.24
	20	Основные виды движений.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.26
	21	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.26
	22	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.27
	23	Основные виды движений.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.28
	24	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.28
ноябрь			
1	25	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.29
	26	Основные виды движений.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.32
1	27	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.32
	28	Упражнять детей в ходьбе с изменением	Л.И.Пензулаева

		направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	«Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.34
	29	Основные виды движений.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.28
	30	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.34
	31	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.34
	32	Основные виды движений.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.36
	33	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.36
	34	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.37
	35	Основные виды движений.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.38
	36	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.39
декабрь			
2	1	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге в рассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокром приставным шагом, с перешагиванием). Развивать	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.39

		ловкость в упражнениях с мячом.	
2		Основные виды движений.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.41
3		Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.39
4		Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.42
5		Основные виды движений.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.43
6		Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.43
7		Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.45
8		Основные виды движений.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.46
9		Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.46
10		Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.47
11		Основные виды движений.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа ,

			стр48
	12	Упражнять детей в ходьбе между постройками; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр48
январь			
2	13	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.49
	14	Основные виды движений.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.51
	15	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге враспынную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.51
	16	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.52
	17	Основные виды движений.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.53
	18	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.54
	19	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.54
	20	Основные виды движений.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.56
	21	Упражнять детей в ходьбе по дорожке; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.56

22	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.57
23	Основные виды движений.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.58
24	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!».	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.58
февраль		
25	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.59
26	Основные виды движений.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.60
27	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.60
28	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.61
29	Основные виды движений.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.62
30	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения, с клюшкой и шайбой.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.62
31	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.63

		равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	
	32	Основные виды движений.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.64
	33	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.64
	34	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.65
	35	Основные виды движений.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.66
	36	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.66
март			
3	1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.72
	2	Основные виды движений.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.73
	3	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.73
	4	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.74
	5	Основные виды движений.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа ,

		стр.75
6	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр75
7	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.76
8	Основные виды движений.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.78
9	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.78
10	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.79
11	Основные виды движений.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.80
12	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.80
апрель		
13	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.81
14	Основные виды движений.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.82
15	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.82

16	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.83
17	Основные виды движений.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.39
18	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.84
19	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.84
20	Основные виды движений.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.39
21	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.86
22	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.87
23	Основные виды движений.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.88
24	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.88
май		
25	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.88

26	Основные виды движений.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.89
27	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.90
28	Основные виды движений.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.90
29	Основные виды движений.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.91
30	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.92
31	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.92
32	Основные виды движений.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.93
33	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; повторить задания с мячом и прыжками.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.93
34	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.95
35	Основные виды движений.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа ,

		стр.96
36	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа , стр.96

**Организация предметно-пространственной развивающей среды и деятельности по ее освоению.**

<p align="center"><i>«Центр двигательной активности» или «Физкультурно-оздоровительный центр» Ведущая ОО программы: «Физическое развитие». Интегрируемые ОО программы: «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие»</i></p>		
<p>- Оборудование для ходьбы, бега, тренировки равновесия: валик мягкий укороченный (длина 30 см, диаметр 30 см); коврики, дорожки массажные со следочками (для профилактики плоскостопия) 180 г 40 см; горка детская; шнур длинный; мешочки с песком.</p> <p>- Оборудование для прыжков: мини-мат (длина 60 см, ширина 60 см, высота 7 см); куб деревянный малый (ребро 15–30 см); обруч плоский цветной (диаметр 40–50 см); палка гимнастическая длинная (длина 150 см, сечение 3 см); шнур короткий плетеный (длина 75 см).</p> <p>- Оборудование для катания, бросания, ловли: корзина для метания мячей; мяч резиновый (диаметр 10–15 см); мяч-шар надувной (диаметр 40 см); обруч малый (диаметр 54–65 см); шарик пластмассовый (диаметр 4 см).</p> <p>- Оборудование для ползания и лазанья: лесенка-стремянка двухпролетная (высота 103 см, ширина 80–85 см); лабиринт игровой (трансформер), ящики для влезания (складирующиеся один в другой).</p> <p>- Оборудование для общеразвивающих упражнений: мяч массажный (диаметр 6–8 см); мяч резиновый (диаметр 20–25 см); обруч плоский (диаметр 20–25 см); палка гимнастическая короткая (длина 60–80 см); колечко с лентой (диаметр 5 см); кольцо резиновое малое (диаметр 5–6 см); кольцо резиновое большое (диаметр 18 см).</p> <p>-Нестандартное оборудование.</p> <p>- Атрибутика к подвижным играм (шапочки, медальоны).</p>	<p>- Периодическая сменяемость пособий.</p> <p>- Свободное пространство для двигательной деятельности.</p> <p>- Максимальный уровень размещения пособий.</p> <p>- Располагать вдали от зоны малой активности.</p> <p>- Рациональное сочетание пособий и движений, недопущение их однообразия.</p> <p>- Некоторые мелкие пособия (резиновые кольца, шарики, массажные мячи и т. д.) расположить на подвесной полке так, чтобы ребенок с пола не мог их достать. Под полкой следует поставить устойчивый ящик или куб (высотой 10–15 см), на который можно встать, чтобы взять интересующий предмет.</p> <p>- В целях увеличения двигательной активности детей</p>	<p>- Подвижные игры: «Кошки-мышки»; «Мы солдаты»; «Достань морковку»; «Беги к тому, что назову», «Огуречик», «Ветер и листочки», «По ровненькой дорожке», «Обезьянки-шалунишки», «У медведя во бору», «С мишкой», «Зайка беленький сидит», «Кто быстрее добежит до стульчика?», «Пройди по дорожке», «Веселые колокольчики», «Поезд», «Автомобили», «Самолеты», «Мы едем, едем, едем», «Воробышки и автомобиль», «Дед Мороз», «1, 2, 3 – снежинка, лети!», «Снежки», «Лошадки бегут по снегу», «Лохматый пес», «Кошка с котятами»,</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Гимнастическая скамейка, бревно.</li> <li>- Разнообразные игрушки, стимулирующие двигательную активность: мячи, флажки, платочки, султанчики, кубики, погремушки, шишки, шары, палки, ленты.</li> <li>- Сухой бассейн.</li> <li>- Плоскостные дорожки, ребристая доска.</li> <li>- Набивные мешочки для бросания.</li> <li>- кегли, воротца.</li> <li>- Гимнастическая стенка, шведская стенка с матрасиком (упражнения выполняются только под контролем взрослого).</li> <li>- Игрушки-качалки.</li> <li>- Массажеры механические, диски здоровья.</li> <li>- Мягкие легкие модули, туннели.</li> <li>- Разноцветные флажки, ленточки-султанчики, легкие поролоновые шары для метания вдаль, мячи большие и теннисные.</li> <li>- Горизонтальная цель.</li> <li>- Вертикальная цель.</li> <li>- Наклонная доска.</li> </ul>	<p>любимые игрушки (зайчика, мишку, лисичку) целесообразно расставлять на крупных пособиях (гимнастической лесенке и т. д.).</p> <p>- Мелкие пособия нужно держать в открытых ящиках так, чтобы дети могли свободно ими пользоваться.</p> <p>- Нежелательно использование спортивных снарядов слишком ярких, насыщенных тонов. При выборе окраски спортивного оборудования следует отдавать предпочтение мягким, пастельным тонам</p>	<p>«Курочка-хохлатка», «Цыплята и собачка», «Пузырь», «Огурчик-огуречик», «Зайка-зайка», «Зайка, выйди в сад», «Карусели».</p> <p>- Дидактические игры: «Ходим-бегаем», «Птички на ветке», «Слушай мою команду», «Дружные пары», «Найди зайку», «Попади в обруч», «Сбей колпачок», «Кто бросит дальше», «Угадай, кто и где кричит»</p>
---	---	--

#### **Литература:**

Программа дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой  
Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная группа  
Электронные образовательные ресурсы