

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

Принята на заседании
педагогического совета № 1
МБДОУ № 63

31.08.2021г.

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ №63
_____ Ерохина Е.В.

Приказ № 57-О 31.08.2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Старшая 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 2021-2022г.

Разработчик
Путилина Ю.А.
специалист первой 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 61ЛЮ1 №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:

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Объём рабочей программы: 36 академических часа.

Формы реализации рабочей программы: непосредственно-образовательная деятельность (занятия) 3 раза в неделю по 25 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 правильная осанка; умение осознанно выполнять движения.

Усовершенствованы двигательные умения и навыки детей.

Развиты быстрота, сила, выносливость, гибкость.

Закреплено умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Умеют бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Умеют лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Умеют прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Могут сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Ориентируются в пространстве.

Обучены элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучены помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддержан интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Содержание рабочей программы

| № п/п | Тема | Задачи | Примечание |
|-------|------|--------|------------|
| | | | сентябрь |

| | | | |
|---|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 1 | Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.15 |
| | 2 | Основные виды движений | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.17 |
| | 3 | Программное содержание. Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.17 |
| | 4 | Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.19 |
| | 5 | Основные виды движений | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.20 |
| | 6 | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.20 |
| | 7 | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.21 |
| | 8 | Основные виды движений | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.23 |
| | 9 | Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость в игре «Быстро возьми». | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.24 |
| | 10 | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа | Л.И.Пензулаева |

| | | | |
|---------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| | | движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.24 |
| | 11 | Основные виды движений | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.26 |
| | 12 | Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.26 |
| октябрь | | | |
| 1 | 13 | Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.28 |
| | 14 | Основные виды движений. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.29 |
| | 15 | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.29 |
| | 16 | Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.30 |
| | 17 | Основные виды движений. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.32 |
| | 18 | Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.32 |
| | 19 | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.33 |
| | 20 | Основные виды движений. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.34 |

| | | | |
|--------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| | 21 | Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.35 |
| | 22 | Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.35 |
| | 23 | Основные виды движений. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.37 |
| | 24 | Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники». | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.37 |
| ноябрь | | | |
| 1 | 25 | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.39 |
| | 26 | Основные виды движений. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.39 |
| 1 | 27 | Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.41 |
| | 28 | Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.42 |
| | 29 | Основные виды движений. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.43 |
| | 30 | Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.43 |
| | 31 | Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.44 |
| | 32 | Основные виды движений. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в |

| | | | |
|---------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| | | | детском саду, старшая группа, стр.45 |
| | 33 | Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.45 |
| | 34 | Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.46 |
| | 35 | Основные виды движений. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.47 |
| | 36 | Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.47 |
| декабрь | | | |
| 2 | 1 | Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.48 |
| | 2 | Основные виды движений. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.49 |
| | 3 | Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.50 |
| | 4 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.51 |
| | 5 | Основные виды движений. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.52 |
| | 6 | Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.52 |
| | 7 | Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.53 |
| | 8 | Основные виды движений. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в |

| | | | |
|--------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| | | | детском саду, старшая группа, стр.54 |
| | 9 | Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.54 |
| | 10 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.55 |
| | 11 | Основные виды движений. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.57 |
| | 12 | Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.57 |
| январь | | | |
| 2 | 13 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.59 |
| | 14 | Основные виды движений. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.60 |
| | 15 | Продолжать повторять игровые упражнения. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.61 |
| | 16 | Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.61 |
| | 17 | Основные виды движений. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.63 |
| | 18 | Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.63 |
| | 19 | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.63 |
| | 20 | Основные виды движений. | Л.И.Пензулаева |

| | | | |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------|
| | | | «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.64 |
| 21 | Закрепить навык скользящего шага; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием на дальность. | Л.И.Пензулаева | «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.65 |
| 22 | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. | Л.И.Пензулаева | «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.65 |
| 23 | Основные виды движений. | Л.И.Пензулаева | «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.66 |
| 24 | Разучить повороты на месте; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | Л.И.Пензулаева | «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.66 |
| февраль | | | |
| 25 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. | Л.И.Пензулаева | «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.68 |
| 26 | Основные виды движений. | Л.И.Пензулаева | «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.69 |
| 27 | Упражнять детей в ходьбе скользящим шагом, повторить повороты на месте, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке. | Л.И.Пензулаева | «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.69 |
| 28 | Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. | Л.И.Пензулаева | «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.70 |
| 29 | Основные виды движений. | Л.И.Пензулаева | «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.71 |
| 30 | Упражнять в метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | Л.И.Пензулаева | «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.71 |
| 31 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее. | Л.И.Пензулаева | «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.71 |

| | | | |
|------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| | 32 | Основные виды движений. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.72 |
| | 33 | Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.73 |
| | 34 | Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.73 |
| | 35 | Повторить игровые упражнения; упражнять в беге и прыжках. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.74 |
| | 36 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному Ходьба с выполнением заданий. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.75 |
| март | | | |
| 3 | 1 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнuru) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.76 |
| | 2 | Основные виды движений. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.76 |
| | 3 | Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.78 |
| | 4 | Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.79 |
| | 5 | Основные виды движений. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.80 |
| | 6 | Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.80 |
| | 7 | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая |

| | | |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| | | группа, стр.81 |
| 8 | Основные виды движений. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.82 |
| 9 | Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.75 |
| 10 | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.75 |
| 11 | Основные виды движений. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.84 |
| 12 | Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.85 |
| апрель | | |
| 13 | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.86 |
| 14 | Основные виды движений. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.87 |
| 15 | Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки – перебежки», эстафету с большим мячом. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.87 |
| 16 | Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.88 |
| 17 | Основные виды движений. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.89 |
| 18 | Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.89 |
| 19 | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.89 |

| | | |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 20 | Основные виды движений. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.89 |
| 21 | Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.91 |
| 22 | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.91 |
| 23 | Основные виды движений. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.93 |
| 24 | Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.93 |
| май | | |
| 25 | Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.94 |
| 26 | Основные виды движений. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.95 |
| 27 | Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон). | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.96 |
| 28 | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.96 |
| 29 | Основные виды движений. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.97 |
| 30 | Развивать выносливость в непрерывном беге, упражнять в перекатывании обручей, повторять игровые упражнения с мячом. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.97 |
| 31 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную, развивать ловкость и глазомер, повторить упражнение в равновесии. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.98 |
| 32 | Основные виды движений. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в |

| | | | |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------|
| | | | детском саду, старшая группа, стр.99 |
| 33 | Повторить бег на скорость, игровые упражнения с мячом и в прыжках. | | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.99 |
| 34 | Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивать навык ползания по гимнастической скамейке ,повторить прыжки между предметами. | | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.100 |
| 35 | Основные виды движений. | | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.101 |
| 36 | Упражнять детей в беге с изменением темпа движения ,игровые упражнения с мячом. | | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа, стр.101 |

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

| | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p align="center"><i>«Центр двигательной активности» или «Физкультурно-оздоровительный центр»</i> <i>Ведущая ОО программы: «Физическое развитие».</i> <i>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</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</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»,</p> |

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>(складирующиеся один в другой).</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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); колючко с лентой (диаметр 5 см); кольцо резиновое малое (диаметр 5–6 см); кольцо резиновое большое (диаметр 18 см). - Нестандартное оборудование. - Атрибутика к подвижным играм (шапочки, медальоны). - Гимнастическая скамейка, бревно. - Разнообразные игрушки, стимулирующие двигательную активность: мячи, флажки, платочки, султанчики, кубики, погремушки, шишки, шары, палки, ленты. - Сухой бассейн. - Плоскостные дорожки, ребристая доска. - Набивные мешочки для бросания. - кегли, воротца. - Гимнастическая стенка, шведская стенка с матрасиком (упражнения выполняются только под контролем взрослого). - Игрушки-качалки. - Массажеры механические, диски здоровья. - Мягкие легкие модули, туннели. - Разноцветные флажки, ленточки-султанчики, легкие поролоновые шарики для метания вдаль, мячи большие и теннисные. - Горизонтальная цель. - Вертикальная цель. - Наклонная доска. | <p>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> <ul style="list-style-type: none"> - В целях увеличения двигательной активности детей любимые игрушки (зайчика, мишку, лисичку) целесообразно расставлять на крупных пособиях (гимнастической лесенке и т. д.). - Мелкие пособия нужно держать в открытых ящиках так, чтобы дети могли свободно ими пользоваться. - Нежелательно использование спортивных снарядов слишком ярких, насыщенных тонов. При выборе окраски физкультурного оборудования следует отдавать предпочтение мягким, пастельным тонам | <p>«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 котятками», «Курочка-хохлатка», «Цыплята и собачка», «Пузырь», «Огурчик-огуречик», «Зайка-зайка», «Зайка, выйди в сад», «Карусели».</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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» |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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», старшая группа
Электронные образовательные ресурсы