

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад компенсирующего вида №14 «Василёк»
города Рубцовска Алтайского края

658213, г.Рубцовск, проспект Ленина, 29

тел.: (38557) 9-87-52


e-mail: vasilek.dou@mail.ru, сайт: <http://ds14.educat.ru>



ПРИНЯТО:

Педагогический совет
МБДОУ «Детский сад №14
«Василёк»


Протокол № 1
от «30» августа 2022 г.

Председатель
Педагогического совета
 М.Н. Rogozina

ПРИНЯТО:

Совет МБДОУ «Детский сад
№14 «Василёк»

Протокол № 2
от «30» августа 2022 г.


Председатель Совета
МБДОУ
 Н.И. Skrynnik

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом заведующего
МБДОУ

от 30.08.2022 № 209

Заведующий МБДОУ
«Детский сад №14
«Василёк»

 В.И. Kosolapova

Рабочая программа

**инструктора по физической культуре
по реализации образовательной области**

«Физическое развитие»

Возраст детей: 4-7 лет

на 2022-2023 учебный год

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Петровских Елена
Валентиновна,
инструктор по физической
культуре

г. Рубцовск, 2022 год

Содержание рабочей программы

1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	
	1.1. Пояснительная записка	3
	1.2. Планируемые результаты освоения программы	4
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	6
	2.1. Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» в средней группе	6
	2.2. Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе	24
	2.3. Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» в подготовительной группе	45
	2.4. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов	65
	2.5. Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре.	68
	2.6. Циклограмма двигательной активности	68
	2.7. Программа коррекционно-развивающей работы с детьми с задержкой психического развития.	70
	2.7.1. Диагностический модуль.	70
	2.7.2. Социально-педагогический модуль.	72
	2.7.3. Консультативно-просветительский модуль.	73
	2.8. Содержание образовательной деятельности по профессиональной коррекции недостатков в развитии детей с ЗПР. Коррекционно-развивающая работа в образовательной области «Физическое развитие»	76
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	80
	3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка с ЗПР.	80
	3.2. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.	80
	3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды в физкультурном зале	82
	3.4. Кадровые условия реализации Программы	83
	3.5. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса.	83
	3.6. Планирование образовательной деятельности	84
	3.6.1. Учебный план	84
	3.6.2. Годовой календарный учебный график МБДОУ «Детский сад № 14 «Василёк» на 2022 - 2023 учебный год	85
	3.6.3. Расписание образовательной деятельности с воспитанниками в МБДОУ «Детский сад №14 «Василёк»	86

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее - Программа) разработана на основе адаптированной основной образовательной программы детей с задержкой психического развития (далее АООП) муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад компенсирующего вида № 14 «Василёк» города Рубцовска Алтайского края (далее МБДОУ).

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования) и с учетом Примерной образовательной программы дошкольного образования, одобренной решением федеральным учебно-методическим объединением (УМО) по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15), Примерной адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования детей с задержкой психического развития, одобренной решением федеральным учебно-методическим объединением (УМО) по общему образованию (протокол от 07 декабря 2017 г. № 6/17), основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой и ряда парциальных образовательных программ дошкольного образования, разработанных в контексте ФГОС ДО.

При разработке Программы учитывались:

- личностная и деятельностная направленность дошкольного образования;
- необходимость практической направленности образовательного процесса;
- интегрированный подход к отбору и ДОО содержания образования.

Программа ориентирована на учет: интересов и потребностей потребителей образовательных услуг (воспитанников) и заказчиков образовательных услуг (родителей воспитанников, их законных представителей) виды групп, режим функционирования, контингент воспитанников, основные направления деятельности МБДОУ по Уставу; сложившихся в практике МБДОУ культурно-образовательных традиций и достижений.

Программа обеспечивает развитие детей с задержкой психического развития в возрасте от 4 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому развитию.

Рабочая программа разработана на период 2022 - 2023 учебного года (с 01.09.2022 по 31.05.2023 года).

Цель Программы:

организация образовательной деятельности по физическому развитию в МБДОУ как системы, обеспечивающей психолого-педагогическую коррекцию нарушений в развитии ребенка на основе создания оптимальных условий для раскрытия его потенциальных возможностей и способностей, полноценного физического развития.

Общие задачи:

- *развитие двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, координации):* организация видов деятельности, способствующих гармоничному физическому развитию детей; поддержание инициативы детей в двигательной деятельности;
- *совершенствование умений и навыков в основных видах движений и двигательных качеств:* формирование правильной осанки; воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;
- *развитие у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:* формирование готовности и интереса к участию в подвижных играх и соревнованиях; формирование мотивационно- потребностного компонента физической культуры. Создание условий для обеспечения потребности детей в двигательной активности.

Задачи, актуальные для работы с детьми с ЗПР:

- развитие общей и мелкой моторики;
- развитие произвольности (самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции) двигательных действий, двигательной активности и поведения ребенка;
- формирование двигательных качеств: скоростных, а также связанных с силой, выносливостью и продолжительностью двигательной активности, координационных способностей.

Механизмы адаптации и условия реализации Программы прописаны в пункте 1.1.1 АООП МБДОУ (стр.3)

Общие дидактические принципы, особенности их применения, специальные принципы при реализации Программы прописаны в пункте 1.1.2 АООП МБДОУ (стр.4)

1.2. Психолого-педагогические особенности детей с ЗПР, воспитывающихся в МБДОУ «Детский сад № 14 «Василёк».

Направления развития детей	Психолого-педагогические особенности детей с ЗПР
Физическое	Дети с ЗПР - чаще всего соматически ослабленные, отстающие в физическом развитии. В анамнезе отмечается задержка в формировании статических и локомоторных функций, при обследовании выявляется несформированность всех компонентов двигательного статуса (физического развития, техники движений, двигательных качеств) по отношению к возрастным возможностям. Главным образом страдает техника движений и двигательные качества (быстрота, ловкость, сила, точность, координация), выявляются недостатки психомоторики. В дошкольном возрасте у детей с ЗПР выявляется отставание в развитии общей и, особенно, тонкой моторики.
Более подробно психологические особенности детей дошкольного возраста с ЗПР раскрыты в пункте 1.1.3 АООП МБДОУ (стр.7).	

1.2. Планируемые результаты освоения программы.

Целевые ориентиры (планируемые результаты) образовательной деятельности и профессиональной коррекции нарушений развития у детей дошкольного возраста с задержкой психического развития младшего дошкольного возраста (к 5 годам)

- Осваивает все основные движения, хотя их техническая сторона требует совершенствования.
- Практически ориентируется и перемещается в пространстве.
- Выполняет физические упражнения по показу в сочетании со словесной инструкцией инструктора по физической культуре (воспитателя).
- Принимает активное участие в подвижных играх с правилами.
- Осваивает координированные движения рук при выполнении действий с конструктором «Лего», крупной мозаикой, предметами одежды и обуви.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования детьми с ЗПР (к 7-8 годам)

По направлению «Физическое развитие»:

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; движения рук достаточно координированы; рука подготовлена к письму;
- подвижен, владеет основными движениями, их техникой;
- может контролировать свои движения и управлять ими; достаточно развита моторная память, запоминает и воспроизводит последовательность движений;
- обладает физическими качествами (сила, выносливость, гибкость и др.);
- развита способность к пространственной организации движений; слухо-зрительно-моторной координации и чувству ритма;
- проявляет способность к выразительным движениям, импровизациям.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2. 1. Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» в средней группе.

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации).

— Развитие движений соответствует возрастной норме; движения хорошо координированы и энергичны; выполняются ловко, выразительно, красиво.

— Показатели тестирования показывают высокий возрастной уровень развития и физических качеств.

2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).

— Умения и навыки в основных движениях соответствуют возрастным возможностям.

— Доступны традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево).

— Доступно освоение главных элементов техники: в беге - активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках - энергичного толчка и маха руками вперед-вверх; в метании исходного положения, замаха; в лазании - чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.

— Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд.

— Правильные исходные положения при метании.

— Ползание разными способами: пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек.

— Выполняет прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе-ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5- 10 см; прыжки в длину с места; вверх с места на высоту 15-20 см).

— Сохраняет равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.

— Соблюдает правила в подвижных играх.

— Соблюдает правила, согласовывает движения, ориентируется в пространстве.

— Развито умение ходить и бегать разными видами бега свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя координацию движений рук и ног.

— Сформировано умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

— Сохраняет правильную осанку самостоятельно в положениях сидя и стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

— Новые движения осваивает быстро.

— Соблюдает технику выполнения ходьбы, бега, лазанья и ползанья.

— Правильно выполняет хват перекладины во время лазанья.

— Энергично отталкивает мяч при катании и бросании; ловит мяч двумя

руками одновременно.

— Энергично отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; на двух ногах и поочередно на одной ноге; принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

— В играх выполняет сложные правила, меняет движения.

— Сформированы навыки доступных спортивных упражнений: катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга).

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

— Активно участвует в совместных играх и физических упражнениях.

— Выполняет правила в подвижных играх, реагирует на сигналы и команды.

— Развит интерес, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений и подвижных игр, при этом переживает положительные эмоции.

— Пользуется физкультурным инвентарем и оборудованием в свободное время.

— Сформировано желание овладевать навыками доступных спортивных упражнений.

— Объем двигательной активности соответствует возрастным нормам.

Программой предусмотрены следующие типы занятий по физической культуре

- с преимущественно новым программным материалом (это может быть комплекс общеразвивающих упражнений);
- повторение и закрепление знакомых детям физических упражнений;
- смешанного характера (1-2 новых вида физических упражнений, остальные повторяются).

Каждое второе занятие в неделю аналогично предыдущему. По своему усмотрению педагог может вносить дополнения в различные части занятия.

Третье занятие проводится на спортивной площадке 9 или в помещении (в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражнений.

Дата проведения	Программное содержание
Сентябрь, 1 – 3 неделя 29.08-12.09	Мониторинг
Сентябрь, 4 неделя 19.09.2022 Занятие 7, с.26	Упражнять в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур
Сентябрь, 4 неделя 21.09.2022 Занятие 8, с.28	Упражнять в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур

Сентябрь, 4 неделя 23.09.2022	На свежем воздухе Комплекс №1
Сентябрь, 5 неделя 26.09.2022 Занятие 10, с.30	Продолжать останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
Сентябрь, 5 неделя 28.09.2022 Занятие 11, с.32	Продолжать останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
Сентябрь, 5 неделя 30.09.2022	На свежем воздухе Комплекс №2
Октябрь, 1 неделя 3.10.2022 Занятие 13, с.35	Сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.
Октябрь, 1 неделя 5.10.2022 Занятие 14, с.37	Сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.
Октябрь, 1 неделя 7.10.2022	На свежем воздухе Комплекс №3
Октябрь, 2 неделя 10.10.2022 Занятие 16, с. 38	Находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения
Октябрь, 2 неделя 12.10.2022 Занятие 17, с.40	Находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения
Октябрь, 2 неделя 14.10.2022	На свежем воздухе Комплекс №3
Октябрь, 3 неделя 17.10.2022 Занятие 19, с.41	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер при перешагивании, упражнять в прокатывании мяча, в лазанье под дугу.
Октябрь, 3 неделя 19.10.2022 Занятие 20, с.43	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер при перешагивании, упражнять в прокатывании мяча, в лазанье под дугу
Октябрь, 3 неделя 21.10.2022	На свежем воздухе Комплекс №4

Октябрь, 4 неделя 24.10.2022 Занятие 22, с.44	Упражнять в ходьбе и беге колонной; ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры
Октябрь, 4 неделя 26.10.2022 Занятие 23, с.46	Упражнять в ходьбе и беге колонной; ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры
Октябрь, 4 неделя 28.10.2022	На свежем воздухе Комплекс № 4
Ноябрь, 1 неделя 31.10.2022 Занятие 25, с.49	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, прыжках на двух ногах, сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре.
Ноябрь, 1 неделя 2.11.2022 Занятие 26, с.50	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, прыжках на двух ногах, сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре.
Ноябрь, 1 неделя 4.11.2022	На свежем воздухе Комплекс №5
Ноябрь, 2 неделя 7.11.2022 Занятие 28, с.52	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.
Ноябрь, 2 неделя 9.11.2022 Занятие 29, с.54	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.
Ноябрь, 2 неделя 11.11.2022	На свежем воздухе Комплекс №5
Ноябрь, 3 неделя 14.11.2022 Занятие 31, с.55	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.
Ноябрь, 3 неделя 16.11.2022 Занятие 32, с.56	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.
Ноябрь, 3 неделя 18.11.2022	На свежем воздухе Комплекс №6

Ноябрь, 4 неделя 21.11.2022 Занятие 34, с.58	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.
Ноябрь, 4 неделя 23.11.2022 Занятие 35, с. 59	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.
Ноябрь, 4 неделя 25.11.2022	На свежем воздухе Комплекс № 6
Декабрь, 1 неделя 28.11.2022 Занятие 37, с.62	Развивать внимание при выполнении заданий, упражнять сохранять равновесие при ходьбе, развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.
Декабрь, 1 неделя 30.11.2022 Занятие 38,с.63	Развивать внимание при выполнении заданий, упражнять сохранять равновесие при ходьбе, развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.
Декабрь, 1 неделя 2.12.2022	На свежем воздухе Комплекс №7
Декабрь, 2 неделя. 5.12.2022 Занятие 40, с.65	Упражнять в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами
Декабрь, 2 неделя 7.12.2022 Занятие 41, с.67.	Упражнять в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами
Декабрь, 2 неделя 9.12.2022	На свежем воздухе Комплекс №8
Декабрь, 3 неделя 12.12.2022 Занятие 43, с.68	Упражнять в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.
Декабрь, 3 неделя 14.12.2022 Занятие 44, с.70	Упражнять в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.
Декабрь, 3 неделя 16.12.2022	На свежем воздухе Комплекс № 9

Декабрь, 4 неделя 19.12.2022 Занятие 46, с.72	Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.
Декабрь, 4 неделя 21.12.2022 Занятие 47, с.74	Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.
Декабрь, 4 неделя 23.12.2022	На свежем воздухе Комплекс № 9
Декабрь, 5 неделя 26.12.2022	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади, повторить упражнения в прыжках.
Декабрь, 5 неделя 28.12.2022	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади, повторить упражнения в прыжках.
Декабрь, 5 неделя 30.12.2022	На свежем воздухе (повторение комплекса № 8)
Январь, 2 неделя 9.01-13.09.23	Мониторинг
Январь, 3 неделя 16.01.2023 Занятие 55, с.81	Повторить ходьбу и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.
Январь, 3 неделя 18.01.2023 Занятие 56, с.83	Повторить ходьбу и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.
Январь, 3 неделя 20.01.2023	На свежем воздухе Комплекс №9
Январь, 4 неделя 23.01.2023 Занятие 58, с.84	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен, закреплять в умении подлезать под шнур.
Январь, 4 неделя 25.01.2023 Занятие 59, с .86	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен, закреплять в умении подлезать под шнур.
Январь, 4 неделя 27.01.2023	На свежем воздухе Комплекс № 10

Февраль, 1 неделя 30.02.2023 Занятие 61, с. 88	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.
Февраль,1 неделя 1.02.2023 Занятие 62, с 89	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.
Февраль, 1 неделя 3.02.2023	На свежем воздухе Комплекс №11
Февраль, 2 неделя 6.02.2023 Занятие 64, с.91	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.
Февраль, 2 неделя 8.02.2023 Занятие 65, с.92	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.
Февраль, 2 неделя 10.02.2023	На свежем воздухе Комплекс №11
Февраль 3 неделя 13.02.2023 Занятие 67, с 93	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.
Февраль 3 неделя 15.02.2023 Занятие 68, с.95	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.
Февраль,3 неделя 17.02.2023	На свежем воздухе Комплекс №12
Февраль, 4 неделя 20.02.2023 Занятие 70, с.96	Упражнять в ходьбе с изменением направления; повторить ползание, прыжки между предметами
Февраль, 4 неделя 22.02.2023 Занятие 71, с 97	Упражнять в ходьбе с изменением направления; повторить ползание, прыжки между предметами
Февраль, 4 неделя 24.02.2023	На свежем воздухе Комплекс №12
Март, 1 неделя 27.03.2023 Занятие 73, с.99	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

Март, 1 неделя 1.03.2023 Занятие 74, с 101	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
Март, 1 неделя 3.04.2023	На свежем воздухе Комплекс №13
Март, 2 неделя 6.03.2023 Занятие 76, 102	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную
Март, 2 неделя 8.03.2023 Занятие 77, с.104	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную
Март, 2 неделя 10.03.2023	На свежем воздухе Комплекс №13
Март, 3 неделя 13.03.2023 Занятие 79, с.105	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони.
Март, 3 неделя 15.03.2023 Занятие 80, с.107	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони.
Март, 3 неделя 17.03.2023	На свежем воздухе Комплекс №14
Март, 4 неделя 20.03.2023 Занятие 82, с.108	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежь»; упражнения в равновесии и прыжках
Март, 4 неделя 22.03.2023 Занятие 83, с.110	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежь»; упражнения в равновесии и прыжках
Март, 4 неделя 24.03.2023	На свежем воздухе Комплекс №14
Март, 5 неделя 27.03.2023 Занятие 82, с.108	Повторение
Март, 5 неделя 29.03.2023 Занятие 83, с.110	Повторение
Март, 5 неделя 31.03.2023	На свежем воздухе (повторение комплекса № 13)

Апрель, 1 неделя 3.04.2023 Занятие 85, с 112	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.
Апрель, 1 неделя 5.04.2023 Занятие 86, с.114	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.
Апрель, 1 неделя 7.04.2023	На свежем воздухе Комплекс №15
Апрель, 2 неделя 10.04.2023 Занятие 88, с 115	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метанию мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.
Апрель, 2 неделя 12.04.2023 Занятие 89,с 117	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метанию мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.
Апрель, 2 неделя 14.04.2023	На свежем воздухе Комплекс №15
Апрель, 3 неделя 17.04.2023 Занятие 91, с. 118	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу педагога, развивать ловкость, глазомер при метании, повторить ползание на четвереньках.
Апрель, 3 неделя 19.04.2023 Занятие 92,с 120	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу педагога, развивать ловкость, глазомер при метании, повторить ползание на четвереньках.
Апрель, 3 неделя 21.04.2023	На свежем воздухе Комплекс №16
Апрель, 4 неделя 24.04 2023 Занятие 94,с 121	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках
Апрель, 4 неделя 26.04.2023 Занятие 95, с123	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках
Апрель,4 неделя 28.04 2023	На свежем воздухе Комплекс №16

Май, 1 неделя 1.05.2023 Занятие 97, с 124	Упражнять в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.
Май, 1 неделя 3.05.2023 Занятие 98, с 126	Упражнять в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.
Май, 1 неделя 5.05.2023	На свежем воздухе Комплекс №17
Май, 2 неделя 8.05.2023 Занятие 100, с.127	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
Май, 2 неделя 10.05.2023 Занятие 101, с 129	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
Май, 2 неделя 12.05.2023	На свежем воздухе Комплекс №18
Май 2-3 недели	Мониторинг

Комплекс занятий физкультуры на улице для детей средней группы

неделя	Задачи:	Содержание
сентябрь		
Комплекс №1 1-2	Учить детей медленному бегу; упражнять в прыжках на двух ногах по площадке; развивать ориентировку в пространстве. Учить детей дышать через нос на улице.	<p>1ч. (3 мин).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба с выполнением движений рук (вверх, в сторону, к плечам). • Медленный бег. • Ходьба. <p>2ч. (14 мин).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игра «Найди свое место» (с обручами, кубиками). • Прыжки на двух ногах с продвижением вперед от края площадки до середины. • Ходьба. • Подвижная игра «Быстро в домик». <p>3ч. (3 мин).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Медленная ходьба. • Дыхательные упражнения.

Комплекс №2 3-4	Закреплять умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, быстро реагировать на сигнал. Продолжать учить прыгать на месте на двух ногах, приземляясь мягко на переднюю часть стопы в обычной обуви.	1ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба обычная, с высоким подниманием колен. • Бег врассыпную. • Ходьба. 2ч. <ul style="list-style-type: none"> • Подвижная игра «Мой веселый, звонкий мяч». • Подвижная игра «Птицы в гнездах», • Подвижная игра «Коршун и цыплята». 3ч. <ul style="list-style-type: none"> • Непродолжительный бег. • Ходьба. • Дыхательные упражнения.
октябрь		
Комплекс №3 1-2	Учить детей во время бега держать спину и голову прямо; Упражнять в лазании по лестнице вверх и вниз. Развивать у детей выносливость при беге. Учить детей дышать через нос на улице.	1ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба обычная, с подниманием рук вверх. • Бег обычный, врассыпную по сигналу. 2ч. <ul style="list-style-type: none"> • Игра «Добеги до предмета» (бег в быстром темпе). • Лазание по лестнице приставным шагом вверх и вниз. • Подвижная игра «Самолеты». 3ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба в медленном темпе. • Дыхательные упражнения.
Комплекс №4 3-4	Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе и беге по узкой дорожке. Учить перебрасывать мяч от груди двумя руками через шнур (другие предметы).	1ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба обычная. • Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. • Бег врассыпную, по сигналу-в колонну. 2ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег по начертанной дорожке (ширина 15 см). • Игровое упражнение «Перебрось мяч через шнур». • Подвижная игра «Зайцы и волк». 3ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба в медленном темпе. • Дыхательные упражнения.
ноябрь		

Комплекс № 5 1-2	Закреплять ходьбу и бег врассыпную по сигналу. Упражнять в умении прокатывать мяч между предметами. Учить дышать через нос.	1ч. <ul style="list-style-type: none"> Игра «Трамвай». Ходьба и бег в колонне, врассыпную. 2ч. <ul style="list-style-type: none"> Прокатывание мяча двумя руками от себя между предметами (кубиками) или под дугами. Подвижная игра «Куры в огороде». Игра «Кто добежит быстрее» (бег на скорость до ориентира) 3ч. <ul style="list-style-type: none"> Ходьба в медленном темпе. Дыхательные упражнения.
Комплекс № 6 3-4	Закреплять прыжки с продвижением вперед, подбрасывать мяч перед собой и ловить его двумя руками. В игре закреплять умение бегать с ускорением и замедлением темпа.	1ч. <ul style="list-style-type: none"> Ходьба обычная, с высоким подниманием колен, врассыпную с выполнением заданий (поднять руки вверх, наклонится вниз). Бег обычный. 2ч. <ul style="list-style-type: none"> Игровое упражнение «Играй, играй, мяч не теряй» (подбрасывание мяча вверх). Игровое упражнение «Из кружка в кружок» (прыжки на двух ногах). Эстафета «Собери овощи» (2 колонны, кубики или другие предметы). 3ч. <ul style="list-style-type: none"> Ходьба в медленном темпе. Дыхательные упражнения.
декабрь		
Комплекс №7 1-2	Продолжать учить ходить и бегать «змейкой», точно выполнять повороты вокруг предметов. Закреплять в подвижных играх прямой галоп, бег с увертыванием, прыжки на двух ногах. Учить дышать через нос.	1ч. <ul style="list-style-type: none"> Ходьба обычная, «змейкой». Бег обычный, «змейкой» вокруг предметов. 2ч. <ul style="list-style-type: none"> Подвижные игры: «Лошадки» (прямой галоп), Подвижная игра «Ловишка» (бег с увертыванием), Игровое упражнение «Прыгает-не прыгает». 3ч. <ul style="list-style-type: none"> Ходьба в медленном темпе вокруг детского сада.

Комплекс №8 3-4	Учить детей ходить семенящим и широким шагом; бегать наперегонки, соблюдая правила безопасности. Развивать у детей равновесие.	1ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба обычная, семенящими шагами и широким шагом. • Бег обычный. 2ч. <ul style="list-style-type: none"> • Игровое упражнение «Кто первым добежит до елочки?» • Подвижная игра «Елочка и лесник». • Игровое упражнение «Пройди по следам». 3ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба в медленном темпе вокруг детского сада.
январь		
Комплекс №9 2	Закреплять разные виды ходьбы и бега. Развивать у детей меткость, глазомер, координацию при метании. Учить дышать через нос.	1ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба обычная. По сигналу изобразить: самолет, лошадку, медведя, зайца. Бег обычный. 2ч. <ul style="list-style-type: none"> • Подвижная игра «Лошадки». • Игровое упражнение «Кто собьет кубик?» (метание снежков, мешочков или других предметов по кубикам из-за головы). 3ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба в медленном темпе вокруг детского сада.
Комплекс №10 3-4	Упражнять детей в ходьбе и бегу по снегу, огибая препятствия; Развивать скорость бега по снегу, соблюдая безопасность. Закреплять метание снежков (предметов) из-за головы вдаль.	1ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба обычная, огибая предметы на участке. • Ходьба и бег «след в след». 2ч. <ul style="list-style-type: none"> • Подвижная игра «Кто быстрее принесет льдинку?» • Метание снежков (предметов, мешочков) из-за головы вдаль. • Игровое упражнение «Пингвины» (прыжки на двух ногах с мешочком между ног, дистанция не менее 1 метра). 3ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба в медленном темпе вокруг детского сада.
февраль		
Комплекс №11 1-2	Закреплять с детьми разные виды ходьбы. Закреплять метание снежков (предметов) из-за головы вдаль. Развивать ловкость, координацию движений, выносливость.	1ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба обычная. • Ходьба «след в след», махи руками «бушует ветер», по сигналу - присесть, сгруппироваться. • Бег обычный. 2ч. <ul style="list-style-type: none"> • Игровое упражнение «Кто добросит до флажка?» • Метание снежков в цель (мешочков, других предметов) из-за головы до флажка. • Игра «Кто быстрее провезет санки с куклой». • Подвижная игра «Перелет птиц». 3ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба в медленном темпе вокруг детского сада.

Комплекс №12 3-4	Закреплять прыжки на двух ногах, приземляясь на переднюю часть стопы, в обычной обуви. Развивать выносливость в подвижных играх.	1ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба обычная, по сигналу «лошадки» - ходьба высоко поднимая колени. • Прыжки на двух ногах. • Бег обычный, по сигналу – поворот, бег в противоположную сторону. 2ч. <ul style="list-style-type: none"> • Игровое упражнение «Перепрыгни – не задень» Подвижная игра «Быстро из круга». • Подвижная игра «Мы веселые ребята». 3ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба в медленном темпе вокруг детского сада.
март		
Комплекс №13 1-2	Продолжать учить детей перебрасывать мяч двумя руками от груди. Развивать координацию и глазомер, выносливость. Учить дышать через нос.	1ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба обычная. • Бег враспынную «грачи прилетели». • Бег с остановкой на сигнал. • Ходьба. 2ч. <ul style="list-style-type: none"> • Игровое упражнение «Перебрось мяч». • Подвижная игра «Салки». • Подвижная игра «Море волнуется». 3ч. <ul style="list-style-type: none"> • Непродолжительный бег. • Ходьба. • Дыхательные упражнения.
Комплекс №14 3-4	Закреплять с детьми метание предметов в цель. Развивать у детей скоростной бег, выносливость.	1ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба обычная, «великаны» и «карлики». • Прыжки на двух ногах. • Бег обычный. 2ч. <ul style="list-style-type: none"> • Игровое упражнение «Кто собьет кубики?» (метание мяча, мешочка из-за головы правой и левой рукой из основной стойки). • Подвижная игра «Совушка». • Игровое упражнение «Бегуны» (бег на скорость, дистанция 10 метров от старта). 3ч. <ul style="list-style-type: none"> • Бег в медленном темпе вокруг детского сада. • Ходьба. • Дыхательные упражнения.
апрель		

<p>Комплекс №15 1-2</p>	<p>Развивать физические качества у детей в эстафетах. Учить при беге дышать через нос.</p>	<p>1ч.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба обычная, широкими шагами «через лужи», прыжки на двух ногах. • Бег обычный, подскоками. <p>2ч.</p> <p>Эстафеты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Передай мяч над головой в колонне. • Игровое упражнение «Чья команда быстрее обежит предметы «змейкой». • Игровое упражнение «Кенгуру» (прыжки на двух ногах с мешочком между ног). • Игра «Машинки» (бег в обруче) • Игра «Паровоз» (бег, с «прицеплением» других детей из команды) • Игра «Чья команда быстрее построится». <p>3ч.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег в медленном темпе вокруг детского сада. • Ходьба. • Дыхательные упражнения.
<p>Комплекс №16 3-4</p>	<p>Учить детей прыгать на двух ногах на скакалке; отбивать мяч о стену двумя руками. Развивать выносливость при беге.</p>	<p>1ч.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба обычная, с хлопками над головой. • Подскоки. • Бег в медленном и быстром темпе. <p>2ч.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на скакалке, на двух ногах (по показу ребенка или педагога). • Отбивание мяча о стену (павильона) двумя руками от груди. • Малоподвижная игра «Стой». <p>3ч.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег в медленном темпе. • Ходьба. • Дыхательные упражнения.
май		
<p>Комплекс №17 1-2</p>	<p>Продолжать учить детей действовать с мячом. Развивать координацию, глазомер.</p>	<p>1ч.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба обычная, между предметами. • Прыжки на двух ногах. • Бег обычный, «змейкой». <p>2ч.</p> <p>«Школа мяча»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отбивание мяча о землю одной рукой. • Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. • Отбивание мяча о стену двумя руками. <p>3ч.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег в медленном темпе вокруг детского сада. • Прыжки. • Ходьба. • Дыхательные упражнения.

Комплекс №18 3-4	Закреплять с детьми метание предметов в цель, прыжки на двух ногах. Развивать физические качества. Учить дышать через нос.	1ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба обычная, перестроение в пары. • Прыжки, подскоки. • Бег в парах. 2ч. <ul style="list-style-type: none"> • Метание мяча (мешочка) в цель из-за головы из основной стойки. • Подвижная игра «Бездомный заяц». • Игровое упражнение «Перепрыгни через ручеек» (прыжки на двух ногах через линию). 3ч. <ul style="list-style-type: none"> • Бег в медленном темпе вокруг детского сада. • Ходьба. • Дыхательные упражнения.
-------------------------	--	--

УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

Комплекс упражнений для зарядки. Сентябрь.

- 1) Маршируем на месте
- 2) И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1 - хлопок перед грудью 2 - И.П.
- 3) И. П.: ноги на ширине плеч, руки внизу 1- руки вверх 2 - И.П.
- 4) И. П.: ноги шире плеч, руки на поясе 1- наклон вперед 2 - И.П.
- 5) И. П.: то же 1- наклон корпуса влево 2 - и. п. 3 - наклон корпуса вправо 4 - И.П.
- 6) И. П.: ноги вместе, руки за спиной 1- отставить левую ногу в сторону, 2 - И.П. 3 - отставить правую ногу в сторону 4 - И.П.
- 7) И. П.: ноги шире плеч, руки внизу 1- полуприсед, руки ставим на колени 2 - И.П.
- 8) И. П.: ноги вместе, руки на поясе - бег на месте
- 9) И. П.: маршируем на месте

Комплекс упражнений для зарядки с палкой. Октябрь.

- 1) И.П.: о.с. руки согнуты в локтях, держат между ладонями палку - катаем палку между ладонями 12-15 сек.
- 2) И.П.: о.с. руки внизу с палкой 1 - руки вверх 2 - опустить палку за голову 3 - руки вверх 4 - И.П.
- 3) И.П.: ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах 1 - наклон корпусом вправо 2 - И.П. 3 - наклон корпусом влево 4 - И.П.
- 4) И.П.: ноги чуть шире плеч, руки в стороны, палка в одной руке 1 и 3 - свести руки вперед, передали палку в другую руку 2 и 4 - И.П.
- 5) И.П.: ноги на ширине плеч, руки впереди, держат палку 1 - поворот влево 2 - И.П. 3 - поворот вправо 4 - И.П.
- 6) И.П.: ноги шире плеч, руки внизу 1 - наклон корпусом вперед 2 - И.П.
- 7) И.П.: о.с. руки внизу 1 - присели, положили палку на пол 2 - И.П. 3 - присели, взяли палку 4 - И.П.
- 8) И.П.: ноги вместе, руки согнуты в локтях, палка параллельно пола прыжки попеременно на правой, левой ногах 8 - 10 раз
- 9) Упражнение на дыхание (дуем на кончик палки)

Комплекс упражнений для зарядки. Ноябрь

- 1) И.П.: о.с. 1 - руки на пояс 2 - руки к плечам 3 - руки вверх 4 - И.П.

- 2) И.П.: 1- шаг левой ногой в сторону, руки в стороны 2 - И.П. 3 - шаг правой ногой в сторону, руки в стороны 4 - И.П.
- 3) И.П.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, ладонями внутрь 1 и 3 - хлопок в ладоши перед собой 2 и 4 - хлопок в ладоши за спиной
- 4) И.П.: ноги шире плеч, руки в стороны 1 - поворот корпусом влево 2 - И.П. 3 - поворот корпусом вправо 4 - И.П.
- 5) И.П.: стоя на коленях, руки на поясе 1 - выставить правую ногу, согнутую в колене вперед, руки в стороны 2 - И.П. 3 - то же с левой ногой 4 - И.П.
- 6) И.П.: сидя, ноги врозь, руки на поясе 1 - руки в стороны 2 - наклон вперед, коснуться правой ноги 3 - выпрямиться, руки в стороны 4 - И.П.
- 7) И.П.: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг себя подсчет 1 - 8.

Комплекс упражнений для зарядки с султанчиками. Декабрь

- 1) И.П.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, держат султанчики -круговые движения кистями рук от себя, к себе 8 - 10 раз
- 2) И.П.: ноги шире плеч, руки согнуты в локтях 1 - левую руку вниз, правую -вверх 2 - И.П. 3 - правую руку вниз, левую - вверх 4 - И.П.
- 3) И.П.: ноги на ширине плеч, руки в стороны - 1- 4 вращаем пр. рукой вперед 1 - 4 вращаем л. рукой вперед
- 4) И.П.: то же - 1 - 4 вращаем пр. рукой назад 1 - 4 вращаем л. рукой назад
- 5) И.П.: то же - 1 небольшой наклон вправо 2 - И.П. 3 - небольшой наклон влево 4 - И.П.
- 6) И.П.: сидя на ногах, руки внизу 1 - встать на колени, руки вверх 2 - И.П.
- 7) И.П.: сидя на полу, руки внизу, ноги врозь - 1 - согнуть пр. ногу в колене, коснуться султанчиками колена 2 - И.П. 3 - то же с л. ногой 4 - И.П.
- 8) И.П.: ноги вместе, руки согнуты в локтях - прыжки на двух ногах на месте на счет 1 - 8.

Комплекс упражнений для зарядки с гантелями. Январь.

- 1) И.П.: о.с. руки внизу с гантелями - крутим кистями рук от себя к себе - 8 - 10 раз
- 2) И.П.: ноги на ширине плеч, одна рука внизу, другая сверху 1 - рывок руками, поменяли руки местами 2 - рывок руками , поменяли руки местами
- 3) И.П.: ноги шире плеч, руки в стороны 1 - руки к плечам 2 - И.П.
- 4) И.П.: то же 1 - поворот корпусом вправо 2 - И.П. 3 - поворот влево 4 - И.П.
- 5) И.П.: о.с., руки внизу 1 - согнуть л. ногу в колене, руки в стороны 2 - И.П. 3 - то же с пр. ногой 4 - И.П.
- 6) И.П.: ноги шире плеч, руки внизу 1 - наклон вперед, положить гантели на пол 2 - И.П. 3 - наклон вперед, взять гантели в руки 4 - И.П.
- 5) И.П.: стоя на четвереньках, опора на кулаки с гантелями 1 - выпрямили левую ногу назад 2 - И.П. 3 - выпрямили правую ногу назад 4 - И.П.
- 6) И.П.: сидя на полу, ноги врозь, руки сжаты в кулаки на поясе 1 - наклон вперед, вытянуть руки вперед 2 - И.П.
- 7) И.П.: ноги вместе, руки на поясе - прыжки на пр., л. ногах, поочередно - 6 - 8 раз
- 8) Упражнение на дыхание «Сдуй снежинку».

Комплекс упражнений для зарядки. Февраль.

- 1) И.П.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед 1 - развели руки в стороны (имитирование плавания) 2 - И.П.
- 2) И.П.: ноги на ширине плеч, руки на плечах 1 - локти вверх, 2 - И.П.
- 3) И.П.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, прижаты друг к другу 1 - 6 крутим руками вперед 1 - 6 крутим руками назад
- 4) И.П.: ноги вместе, руки в стороны 1 - наклон вправо 2 - И.П. 3 - наклон влево 4 - И.П.

- 5) И.П.: то же 1 - полуприсед 2 - И.П.
- 6) И.П.: лежа на животе, руки, согнуты в локтях 1 - выпрямить руки, прогнуться 2 - И.П.
- 7) И.П.: то же 1 - поднять пр. ногу вверх 2 - И.П. 3 - поднять л. ногу вверх 4 - И.П.
- 8) И.П.: ноги вместе, руки в стороны 1 - притянуть руками пр. колено к груди 2 - И.П. 3 - притянуть л. колено к груди 4 - И.П.
- 9) И.П.: ноги вместе, руки на поясе 1 - пр. ногу на носок в сторону, руки в сторону 2 - И.П. 3 - л.ногу на носок, руки в стороны 4 - И.П.
- 10) И.П.: Прыжки на двух ногах 8 - 10 раз.

Комплекс упражнений для зарядки с лентами. Март.

- 1) И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе, держат ленты 1 - правую руку в сторону. 2 - И.П. 3 - левую руку в сторону 4 - И.П.
- 2) И. П.: то же. 1- медленно поворачиваем голову влево 2 - И.П.3 -медленно поворачиваем голову вправо 4 - И.П.
- 3) И. П.: то же: 1-поднять правое плечо. 2- И. П. 3- поднять левое плечо 4 - И. П.
- 4) И. П.: ноги на ширине плеч, руки сверху - скрестные махи руками вправо-влево.
- 5) И.П.: ноги шире плеч, руки в стороны 1 - поворот корпусом влево 2 - И.П. 3 - поворот корпусом вправо 4 - И.П.
- 6) И.П.: ноги шире плеч, руки внизу 1 - медленно поднять пр. руку в сторону 2 - опустить руку вниз, «всплеснув» лентой 3 и 4 - то же с левой рукой
- 7) И.П.: ноги шире плеч, руки внизу 1-наклон к левой ноге 2 - И.П. 3 - наклон к правой ноге 4 - И.П.
- 8) И.П.: ноги вместе, руки на поясе - прыжки на месте, в правую и левую стороны.
- 9) Упражнение на восстановление дыхания (подуем на ленточку).

Комплекс упражнений для зарядки. Апрель.

- 1) И.П.: ноги шире плеч, руки вытянуты вперед 1 - хлопок руками перед собой 2 - хлопок руками сзади
- 2) И.П.: ноги шире плеч, руки внизу 1 - руки на пояс 2 - руки на плечи 3 -руки вверх 4 -И.П.
- 3) И.П.: ноги шире плеч, руки на плечах 1 - поворот корпусом влево 2 - И.П. 3 - поворот корпусом вправо 4 - И.П.
- 4) И.П.: ноги шире плеч, руки на поясе 1 - наклон корпуса вправо 2 - И.П. 3 - наклон корпуса влево 4 - И.П.
- 5) И.П. : ноги шире плеч, руки внизу 1 - наклон к левой стопе 2 - выпрямились, хлопок над головой 3 - наклон к правой стопе 4 - выпрямились, хлопок над головой
- 6) И.П.: стоя на коленях, руки на поясе 1 - присели вправо 2 - И.П. 3 - присели влево 4 - И.П.
- 7) И.П.: ноги вместе, руки на поясе - прыжки на двух ногах; поочередно на правой, на левой - 8-12 раз
- 8) Упражнение на дыхание: «Капель» (на выдохе произнести - кап-кап-кап-кап)

Комплекс упражнений для зарядки с малым мячом. Май.

- 1) И.П.: ноги вместе, мяч между ладонями - катаем мяч круговыми движениями и вперед-назад по 10 - 12 сек.
- 2) И.П.: ноги шире плеч, руки с мячом сверху - 1 - согнуть руки в локтях, прижать мяч к левому плечу 2 - И.П. 3 м- то же к правому плечу
- 3) И.П.: ноги шире плеч, руки в стороны, мяч в л. руке 1 - поворот влево, передали мяч в пр. руку 2 - И.П. 3 - поворот вправо, передали мяч в л. руку 4 - И.П.

- 4) И.П. : ноги шире плеч, мяч в согнутых руках 1 - наклон вперед, руки вытянуть вперед
2 - И.П.
- 5) И.П. : ноги шире плеч, руки внизу 1 - наклон к левой стопе, коснуться мячом л. стопы,
2 - И.П., мяч в другую руку 3 - наклон к правой стопе, коснуться мячом пр. стопы 4 - И.П.
- 6) И.П.: ноги вместе, руки согнуты в локтях - прыжки на пр. и на л. ногах, поочередно
- 7) Упражнение на дыхание: «Цветочек распускается».

2.2. Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе.

1. *Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации).*
 - Развитые физические качества проявляются в разнообразных видах двигательной деятельности.
 - Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих демонстрировать физические качества в соответствии с полом (быстроту, силу, ловкость, гибкость и красоту исполнения).
 - Проявляется соотношение некоторых физических упражнений с полорольным поведением (силовые упражнения - у мальчиков, гибкость - у девочек).
 - Показатели тестирования показывают высокий возрастной уровень развития физических качеств.
2. *Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).*
 - Техника основных движений соответствует возрастной норме.
 - Осознанно и технично выполняет физические упражнения, соблюдает правильное положение тела.
 - Выполняет четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией.
 - Способен выполнить общеразвивающие упражнения с различными предметами, тренажерами.
 - Доступны энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры.
 - Бег на носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа.
 - Выполняет разные виды прыжков: в длину, ширину, глубину, соблюдая возрастные нормативы. Прыгает через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.
 - Выполняет разнообразные движения с мячами: прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами, бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками, отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю).
 - Метание вдаль (5-9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.
 - Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке.

- Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне.
- Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40-50 см).
- Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа.
- Участвует в подвижных играх с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием, играх-эстафетах.
- Участвует в спортивных играх: баскетболе по упрощенным правилам. В футболе доступно отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении.
- Двигательный опыт обогащается в самостоятельной деятельности: свободно и вариативно использует основные движения, переносит в разные виды игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности.

3. *Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.*

- Ребенок проявляет стремление к двигательной активности.
- Получает удовольствие от физических упражнений и подвижных игр.
- Хорошо развиты самостоятельность, выразительность и грациозность движений.
- Умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры и разнообразные упражнения.
- Испытывает радость в процессе двигательной деятельности; активен в освоении новых упражнений; замечает успехи и ошибки в технике выполнения упражнений; может анализировать выполнение отдельных правил в подвижных играх; сочувствует спортивным поражениям и радуется победам.
- Вариативно использует основные движения, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности, действует активно и быстро в соревнованиях со сверстниками.
- Помогает взрослым готовить и убирать физкультурный инвентарь.
- Проявляет интерес к различным видам спорта, к событиям спортивной жизни страны.
- Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности.
- Объем двигательной активности на высоком уровне.

Месяц, неделя, Дата	№ Группы	Програмное содержание
Сентябрь, 1-3 нед.		Мониторинг
Сентябрь, 4 неделя 21.09.2022 23.09.2022	2 4	На свежем воздухе Комплекс №2
Сентябрь, 4 неделя 19.09.2022 20.09.2022 Занятие 7, стр.25	2 4	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге, ползании на четвереньках по гимнастической скамейке, в подбрасывании мяча вверх

Сентябрь, 4 неделя 21.09.2022 22. 09.2022 Занятие 8, стр.27	4 2	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге, ползании на четвереньках по гимнастической скамейке, в подбрасывании мяча вверх
Сентябрь 5 неделя 28.09.2022 30.09.2022	2 4	На свежем воздухе Комплекс №2
Сентябрь 5 неделя 26.09.2022 27.09.2022 Занятие 10, стр.28	2 4	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя. Разучить пролезание под дугу боком, не задевая за ее край.
Сентябрь 5 неделя 28.09.2022 29.09.2022 Занятие 11, стр.31	4 2	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя. Разучить пролезание под дугу боком, не задевая за ее край.
Октябрь, 1 неделя 5.10. 2022 7.10.2022	2 4	На свежем воздухе Комплекс №3
Октябрь, 1 неделя 3.10.2022 4.10.2022	2 4	Упражнять детей в беге, в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке. Повторить прыжки и перебрасывание мяча.
Октябрь, 1 неделя 5.10.2022 6.10.2022	2 4	Упражнять детей в беге, в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке. Повторить прыжки и перебрасывание мяча.
Октябрь, 2 неделя 5.10.2022 7.10. 2022	2 4	На свежем воздухе Комплекс №3
Октябрь, 2 неделя 3.10.2022 4.10.2022 Занятие 16, стр.36	2 4	Разучить поворот по сигналу в во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.
Октябрь, 2 неделя 5.10.2022 6.10.2022 Занятие 17, стр.39	4 2	Разучить поворот по сигналу в во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.

Октябрь, 3 неделя 19.10.2022 21.10.2022	2 4	На свежем воздухе Комплекс№4
Октябрь, 3 неделя 17.10.2022 18.10.2022 Занятие 19, стр.41	2 4	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа дви; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель;
Октябрь. 3 неделя 19.10.2022 20.10.2022 Занятие 20, стр.43	4 2	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа дви; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель;
Октябрь. 4 неделя 26.10.2022 28.10.2022	2 4	На свежем воздухе Комплекс№4
Октябрь, 4 неделя 24.10.2022 25.10.2022 Занятие 22, стр.44	. 2 4	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч, упражнять в равновесии и прыжках.
Октябрь, 4неделя 26.10.2022 27.10.2022 Занятие 23, стр.46	4 2	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч, упражнять в равновесии и прыжках.
Ноябрь, 1 неделя 2.11.2022 4.11.2022	2 4	На свежем воздухе Комплекс№5
Ноябрь, 1 неделя 31.10.2022 1.11.2022 Занятие 25, стр.49	2 4	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах
Ноябрь, 1 неделя 2.11.2022 3.11.2022 Занятие 26, стр.51	4 2	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах

Ноябрь, 2 неделя 9.11.2022 11.11.2022	2 4	На свежем воздухе Комплекс №5
Ноябрь, 2 неделя 7.11.2022 8.11.2022 Занятие 28, стр.53	2 4	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в беге между предметами; повторить прыжки на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами
Ноябрь, 2 неделя 9.11.2022 10.11.2022 Занятие 29, стр.55	2 4	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в беге между предметами; повторить прыжки на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами
Ноябрь, 3 неделя 16.11.2022 18.11.2022	2 4	На свежем воздухе Комплекс №6
Ноябрь, 3 неделя 14.10.2022 15.10.2022 Занятие 31, стр.57	2 4	Упражнять в ходьбе с изменением темпа, в беге между предметами, в равновесии, повторить упражнения с мячом.
Ноябрь, 3 неделя 16.11.2022 17.11.2022 Занятие 32, стр.58	4 2	Упражнять в ходьбе с изменением темпа, в беге между предметами, в равновесии, повторить упражнения с мячом.
Ноябрь, 4 неделя 23.11.2022 25.11.2022	2 4	На свежем воздухе Комплекс №6
Ноябрь, 4 неделя 21.11.2022 22.11.2022 Занятие 34, стр.60	2 4	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу педагога; упражнять в равновесии и прыжках
Ноябрь, 4 неделя 23.11.2022 24.11.2022 Занятие 35, стр.62	4 2	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу педагога; упражнять в равновесии и прыжках

Декабрь, 1 неделя 30.11.2022 2.12.2022	2 4	На свежем воздухе Комплекс №7
Декабрь, 1 неделя 28.12.2022 29.12.2022 Занятие 37, стр.64	2 4	Упражнять в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие; повторить перебрасывании мяча
Декабрь, 1 неделя 30.11.2022 1.12.2022 Занятие 38, стр.66	2 4	Упражнять в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие; повторить перебрасывании мяча
Декабрь, 2 неделя 7.12.2022 9.12.2022	2 4	На свежем воздухе Комплекс №7
Декабрь, 2 неделя 5.12.2022 6.12.2022 Занятие 40, стр.68	2 4	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки на правой, левой ноге, продвигаясь вперед,
Декабрь, 2 неделя 7.12.2022 4 8.12.2022 2 Занятие 41, стр.70	4 2	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки на правой, левой ноге, продвигаясь вперед,
Декабрь, 3 неделя 14.12.2022 16.12.2022	2 4	На свежем воздухе Комплекс №8
Декабрь, 3 неделя 12.12.2022 13.12. 2022 Занятие 43, стр.71	2 4	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.
Декабрь, 3 неделя 14.12.2022 15.12.2022 Занятие 44, стр.73	4 2	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.

Декабрь, 4 неделя 21.12.2022 23.12.2022	2 4	На свежем воздухе Комплекс №8
Декабрь, 4 неделя 19.12.2022 20.12.2022 4 Занятие 46, стр.75	2 4	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; в беге враспынную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.
Декабрь, 4 неделя 21.12.2022 22.12.2022 Занятие 47, стр.77	2 4	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; в беге враспынную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.
Декабрь, 5 неделя 28.12.2022 30.12.2022	2 4	На свежем воздухе (повторение комплекса №8)
Декабрь, 5 неделя 26.12.2022 27.12.2022 Занятие 46, стр.75	2 4	Повторение 4 недели
Декабрь, 5 неделя 28.12.2022 29.12.2022 Занятие 47, стр.77	4 2	Повторение 4 недели
Январь, 2 неделя 9.01-13.09.23	2 4	мониторинг
Январь, 3 неделя 18.01 2023 20.01.2023	2 4	На свежем воздухе Комплекс №9
Январь, 3 неделя 16.01. 2023 17.01.2023 Занятие 55, стр.87	2 4	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии

Январь, 3 неделя 18.01.2023 17.01.2023 Занятие 56, стр.88	4 2	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии
Январь, 4 неделя 25.01.2023 27.01.2023	2 4	На свежем воздухе Комплекс №10
Январь, 4 неделя 23.01.2023 24.01.2023 Занятие 58, стр.90	2 4	Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнения в равновесии, прыжках, упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.
Январь, 4 неделя 24.01.2023 25.01.2023 Занятие 59, стр.91	4 2	Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнения в равновесии, прыжках, упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.
Февраль, 1 неделя 1.02 2023 3.02 2023	2 4	На свежем воздухе Комплекс №11
Февраль, 1 неделя 30.01.2023 31.01.2023 Занятие 61, стр.94	2 4	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1мин, продолжат учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, Повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину
Февраль, 1 неделя 1.01.2023 2.01. 2023 Занятие 62, стр.95	2 4	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1мин, продолжат учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, Повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину
Февраль, 2 неделя 8.02.2023 10.02.2023	2 4	На свежем воздухе Комплекс №11
Февраль, 2 неделя 6.02.2023 7.02.2023 Занятие 64, стр.97	2 4	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.

Февраль, 2 неделя 8.02.2023 7.02. 2023 Занятие 65, стр.99	2 4	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.
Февраль, 3 неделя 15.02.2023 17.02.2023	2 4	На свежем воздухе Комплекс №12
Февраль, 3 неделя 13.02.2023 14.02.2023 Занятие 67, стр.100	2 4	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.
Февраль, 3 неделя 15.02. 4 16.02. 2 Занятие 68, стр.102	2 4	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.
Февраль, 4 неделя 22.02.2023 24.02.2023	2 4	На свежем воздухе Комплекс №12
Февраль, 4 неделя 20.02.2023 21.02.2023 Занятие 70, стр.103	2 4	Упражнять в медленном беге; в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; повторить задания в прыжках с мячом.
Февраль, 4 неделя 22.02.2023 23.02.2023 Занятие 71, стр.105	4 2	Упражнять в медленном беге; в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; повторить задания в прыжках с мячом.
Март, 1 неделя. 1.03.2023 3.03.2023	2 4	На свежем воздухе Комплекс №13
Март, 1 неделя. 27.02. 2023 28.02.2023 Занятие 73, тр.108	2 4	Упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу, разучить ходьбу по канату с мешочком на голове, упражнять в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.

Март,1 неделя. 1.03.2023 2.03.2023 Занятие 74, стр.110	4 2	Упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу, разучить ходьбу по канату с мешочком на голове, упражнять в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.
Март,2 неделя. 8.03.2023 10.03.2023	2 4	На свежем воздухе Комплекс №13
Март,2 неделя. 6.03.2023 7.03.2023 Занятие 76, стр.112	2 4	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.
Март,2 неделя. 8.03.2023 9.03.2023 Занятие 77, стр.114	4 2	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.
Март, 3 неделя. 15.04.2023 17.04.2023	2 4	На свежем воздухе Комплек №14
Март,3 неделя 15.03.2023 17.03.2023 Занятие 79, стр.116	2 4	Повторить ходьбу со сменой темпа движения и в беге, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках
Март,3 неделя 16.03.2023 15.03.2023 Занятие 80, стр.117	4 2	Повторить ходьбу со сменой темпа движения и в беге, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках
Март,4 неделя 22.03.2023 24.03.2023	2 4	На свежем воздухе Комплекс №14
Март,4 неделя 20.03.2023 21.03.2023 Занятие 82, стр.105	2 4	Упражнять в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами); в метании в горизонтальную цель; в лазанье, равновесии
Март,4 неделя 22.03.2023 22.03.2023 Занятие 83, стр.121	4 2	Упражнять в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами); в метании в горизонтальную цель; в лазанье, равновесии
Апрель, 1 неделя 29.03.2023 31.03.2023	2 4	На свежем воздухе Комплекс №15

Апрель, 1 неделя 27.03.2023 28.03.2023 Занятие 85, стр.123	2 4	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; упражнять в сохранении устойчивого равновесия по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании
Апрель, 1 неделя 30.03.2023 29.03.2023 Занятие 86, стр.125	4 2	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; упражнять в сохранении устойчивого равновесия по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании
Апрель, 2 неделя 5.04.2023 7.04.2023	2 4	На свежем воздухе Комплекс №15
Апрель, 2 неделя 3.04.2023 4.04.2023	2 4	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.
Апрель, 2 неделя 5.04.2023 4.04.2023	4 2	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.
Апрель, 3 неделя 12.04.2023 2 14.04.20234	2 4	На свежем воздухе Комплекс №16
Апрель, 3 неделя 10.04.2023 11.04.2023 Занятие 91, стр.130	2 4	Упражнять в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу, повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании
Апрель, 3 неделя 12.04.2023 13.04.2023 Занятие 92, стр.131	4 2	Упражнять в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу, повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании
Апрель, 4 неделя 19.04.2023 21.04.2023	2 4	На свежем воздухе Комплекс №16
Апрель, 4 неделя 17.04.2023 18.04.2023 Занятие 94, стр.133	2 4	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазания на гимнастическую стенку, упражнять в равновесия и прыжках.
Апрель, 4 неделя 19.04.2023 4 20.04.2023 2 Занятие 95, стр.135	4 2	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазания на гимнастическую стенку, упражнять в равновесия и прыжках.
Май, 1 неделя 3.05.2023 5.05.2023	2 4	На свежем воздухе Комплекс №17

Май, 1 неделя 1.05.2023 2.05.2023 Занятие 97, стр.138	2 4	Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону, в сохранении равновесия на повышенной опоре, повторить упражнения в прыжках и с мячом.
Май, 1 неделя 3.05.2023 4.05.2023 Занятие 98, стр.140	4 2	Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону, в сохранении равновесия на повышенной опоре, повторить упражнения в прыжках и с мячом.
Май, 2 неделя 10.05.2023 12.05.2023	2 4	На свежем воздухе Комплекс №17
Май, 2 неделя 8.05.2023 9.05.2023 Занятие 100, стр.141	2 4	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы, разучить прыжок в длину с разбега, упражнять в перебрасывании мяча друг другу
Май, 2 неделя 10.05. 2023 11.05.2023 Занятие 101, стр.143	4 2	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы, разучить прыжок в длину с разбега, упражнять в перебрасывании мяча друг другу
Май, 3-4 неделя		Мониторинг

Комплекс занятий физкультуры на улице для детей старшей группы

неделя	Задачи:	Содержание
сентябрь		
Комплекс №1 1-2	Закреплять с детьми бег враспынную. В играх и эстафетах развивать у детей выносливость, ловкость, быстроту, равновесие. Продолжать учить подбрасывать, перебрасывать мяч несколько раз подряд разными способами.	1ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег обычный. • Бег враспынную по сигналу. 2ч. <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Не сбей кеглю». 2. Игровое упр. «Наперегонки». 3. Упражнение «Подбрасывание мяча». Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками. <ol style="list-style-type: none"> 4. Ходьба по узкой дорожке, держа равновесие. 5. Эстафета «Передай мяч». Передавать мяч в колонне от первого до последнего игрока. 3ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, прыжки по дорожке вокруг детского сада. • Дыхательные упражнения.

Комплекс №2 3-4	Закреплять разные виды ходьбы и бега. В играх и эстафетах развивать ловкость, быстроту, выносливость. Учить детей бегать в медленном темпе, дышать через нос.	1ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба обычная. • Бег обычный, высоко поднимая колени. • Ходьба широким шагом. 2ч. Эстафеты. <ol style="list-style-type: none"> 1. Игровое упражнение «Перенеси кеглю». 2. Игровое упражнение «Чья команда быстрее построится». 3. Игра «По местам». 4. Игра «Запятной последнего». 5. Подвижная игра «Мышеловка». 3 ч. <ul style="list-style-type: none"> • Оздоровительный бег вокруг детского сада. • Ходьба в медленном темпе.
октябрь		
Комплекс №3 1-2	Учить детей ловить, бросать, перебрасывать мяч двумя руками разными способами. В подвижных играх закреплять бег с увертыванием. При оздоровительном беге вокруг д/с учить детей дышать носом.	1ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба обычная. • Медленный бег, по сигналу - кругом. (3-4 раза). 2 ч. <ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча в парах друг другу с расстояния 1,5 м. 2. Бросание мяча о стену от груди двумя руками и ловить. 3. Спорт игра «Дотронься до мяча». 4. Подвижная игра «Караси и щука». 3 ч. <ul style="list-style-type: none"> • Оздоровительный бег вокруг детского сада. Ходьба в медленном темпе.
Комплекс №4 3-4	Закреплять разные виды ходьбы и бега. В подвижных играх и игровых упражнениях закреплять двигательные умения и навыки детей.	1ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба обычная, перестроение парами. • Бег в медленном темпе парами. 2 ч. <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Попади в обруч». Метание мешочков в обруч разными способами. 2. Игра «Гимнасты». Глубокие приседания с мешочком на голове. 3. Подвижная игра «Ловишка с мячом». 4. Подвижная игра «Ловишка с приседанием». 5. Ходьба обычная, высоко поднимая колени, приставным шагом вправо и влево. 3 ч. <ul style="list-style-type: none"> • Медленный бег. • Ходьба. • Дыхательные упражнения.
ноябрь		

Комплекс № 5 1-2	Закреплять разные виды ходьбы и бега. Продолжать учить лазать по гимнастической лестнице чередующим шагом. Развивать у детей быстрый бег с увертыванием.	1ч. <ul style="list-style-type: none"> Ходьба с выполнением движений рук: вверх, в стороны, круговые движения. Медленный бег. 2ч. <ol style="list-style-type: none"> Подвижная игра «Догони свою пару». Упражнение «Наперегонки парами». Упражнение «Кто сделает меньше всего шагов». Ходьба большими шагами с одной стороны площадки на другую. Подвижная игра «Волк во рву». Игровое упр. «Стой-беги». 3ч. <ul style="list-style-type: none"> Медленный бег 3 минуты. Ходьба. Дыхательные упражнения.
Комплекс № 6 3-4	Учить детей метать предметы в цель. Учить детей вести мяч палкой короткими шагами. Закреплять бег с преодолением препятствий.	1ч. <ul style="list-style-type: none"> Ходьба обычная, приставным шагом вправо и влево. Бег в медленном темпе. 2 ч. <ol style="list-style-type: none"> Упр. «Быстрые и меткие». Метание предметов в цель. Вести мяч палкой, как клюшкой. Бег в среднем темпе, с преодолением различных препятствий. Подвижная игра «Стая». Подвижная игра «Два мороза» 3 ч. <ul style="list-style-type: none"> Ходьба вокруг детского сада. Дыхательные упражнения.
декабрь		
Комплекс №7 1-2	Развивать у детей глазомер, выносливость. Развивать ловкость, быстроту, выносливость в подвижных играх. Закреплять «правильное» И. П. при метании.	1ч. <ul style="list-style-type: none"> Ходьба обычная, по команде - поворот кругом. Бег обычный, прыжки на правой и левой ноге. 2 ч. <ol style="list-style-type: none"> Ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую. Игра «Снайперы». Метание предметов в цель (расстояние 2 м). Игра «Будь внимателен». По команде дети бегут до ориентира, каждый из разных И. П. (стоя боком по направлению движений, спиной). Подвижная игра «Ловишка с обручем». Подвижная игра «Хвостики». 3ч. <ul style="list-style-type: none"> Медленный бег. Ходьба.

Комплекс №8 3-4	Закреплять метание предметов в цель и вдаль из И. П. Учить детей бегать в медленном темпе, дыша носом.	1ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба обычная. • Бег обычный, высоко поднимая колени, прыжки с продвижением вперед. 2ч. <ol style="list-style-type: none"> 1. Игровое упр. «Попрыгунчики». Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, энергично помогая взмахами рук. 2. Игровое упражнение «Кто дальше бросит?». Метание предметов вдаль и в цель с расстояния 2-3 м. 3. Игра «Стой-беги». 4. Подвижная игра «День и ночь». 3ч. <ul style="list-style-type: none"> • Медленный бег 3 минуты вокруг детского сада • Ходьба. • Дыхательные упражнения.
январь		
Комплекс №9 2	Учить детей в играх использовать разные виды прыжков, способы метания, передачи мяча. Развивать выносливость, прыгучесть, ловкость, быстроту движений.	1ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба обычная, широкими шагами. • Бег обычный. 2ч. <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Догони свою пару». 2. Подвижная игра «Кто сделает меньше прыжков». 3. Игра «Хоккей». 4. «Снежный тир». Дети снежками (предметами) сбивают кубики, кегли и т.д. 5. Подвижная игра «Собачка». 3ч. <ul style="list-style-type: none"> • Оздоровительный бег вокруг д/с в медленном темпе. • Ходьба. • Дыхательные упражнения.
Комплекс №10 3-4	В подвижных играх развивать ловкость, быстроту движений, выносливость. Продолжать учить детей дышать через нос при беге зимой.	1ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, высоко поднимая колени, на счет 3-хлопок • Бег обычный в среднем темпе. 2ч. <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Ловишка парами». 2. Подвижная игра «Вышибало». 3. Подвижная игра «Мышеловка». 4. Подвижная игра «Мы веселые ребята». 5. Подвижная игра «Змейка». 3ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба вокруг детского сада. • Дыхательные упражнения.
февраль		

Комплекс №11 1-2	Закреплять у детей навык метания разными способами. Развивать у детей ловкость, координацию движений, выносливость.	1ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, с хлопками перед собой. • Бег обычный 2ч. <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Сбей кеглю». Ключками или палками дети сбивают предметы шайбами или мячами. 2. Игра «Снайперы» 3. Игра «Кто сделает меньше шагов» 4. Подвижная игра «Снежная королева» (до кого дотронулась, ребенок «замирает» на месте). 3ч. <ul style="list-style-type: none"> • Оздоровительный бег в медленном темпе вокруг детского сада. • Ходьба.
Комплекс №12 3-4	Закреплять в подвижных играх двигательные умения и навыки детей. Развивать физические качества: быстроту движений, ловкость, выносливость, прыгучесть.	1ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба обычная, «змейкой». • Бег обычный, «змейкой». 2ч. <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Быстро по местам». 2. Игра «У кого больше». 3. Игра «Стая». 4. Игра «Будь внимателен». 5. Подвижная игра «Собачка». 3ч. <ul style="list-style-type: none"> • Бег в медленном темпе. • Ходьба.
март		
Комплекс №13 1-2	Развивать у детей глазомер при метании, координацию и равновесие, быстроту движений и реакцию в играх.	1ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба обычная, круговые движения руками. • Бег в медленном темпе, боковой галоп. 2ч. <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Горячая рука». 2. Упр. на равновесие «Не потеряй мешочек». Мешочек положить поверх шапки и идти по линии, держа равновесие. 3. Подвижная игра «Летает-не летает» (с мячом). 4. Упр «Следы». Идти след в след за педагогом или ребенком, держа равновесие и балансируя. 5. Метание мешочков в цель разными способами. 3ч. <ul style="list-style-type: none"> • Оздоровительный бег вокруг детского сада. • Ходьба. • Дыхательные упражнения.

Комплекс №14 3-4	Учить детей катить обруч по прямой линии. Развивать у детей прыгучесть в играх. Учить детей принимать позу баскетболиста при бросании мяча в корзину.	1ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба обычная, с различными движениями рук. • Бег «змейкой» 2ч. <ol style="list-style-type: none"> 1. Упр. «Прыгай по линии». Прыжки на 2 ногах через линию боком. 2. Упр. «Быстро докати обруч до флажка». 3. Упр. «Допрыгай на 1 ноге». 4. Бег наперегонки на расстояние 20 метров. 5. Упр. «Попади мячом в кольцо». 6. Бег широкими шагами по дорожке с размахом рук. 3ч. <ul style="list-style-type: none"> • Оздоровительная ходьба вокруг детского сада • Ходьба в медленном темпе.
апрель		
Комплекс №15 1-2	Учить играть в футбол, упражнять в ударах мячом по воротам, закреплять с детьми умение перебрасывать мяч друг другу в парах разными способами. Закреплять в подвижных играх двигательные умения и навыки.	1ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба обычная, с рывками рук. • Бег в медленном и быстром темпе по сигнал 2ч. <ol style="list-style-type: none"> 1. Упр. «Забей в ворота». 2. Подвижная игра «Догони свою пару». 3. Упр. «Прыжки». 4. Упражнение «Перебрасывание мяча». 5. Подвижная игра «Собачка» (в кругу). 3ч. <ul style="list-style-type: none"> • Оздоровительный бег вокруг детского сада. • Ходьба. • Дыхательные упражнения.
Комплекс №16 3-4	Учить детей в эстафетах соревноваться дружно, помогая друг другу. Закреплять бег в парах, не расцепляя рук. Развивать у детей ловкость, выносливость, быстроту реакции.	1ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба обычная. • Бег обычный, по сигналу - в рассыпную. 2ч. Эстафеты: <ol style="list-style-type: none"> 1. Упр. «Чья команда быстрее построится». 2. Упр. «Передай мяч». 3. Упр. «Кенгуру». 4. Упр. «Передай флажок». 5. Упр. «Бег парами». 3ч. Ходьба. <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки вокруг детского сада по дорожке. • Дыхательные упражнения.
май		

Комплекс №17 1-2	Учить детей слаженно и дружно соревноваться командой, помогая друг другу. Развивать у детей выносливость, быстроту движений, скоростной бег.	1ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, со сменой положения рук (вверх, вперед, в стороны). • Бег обычный, боковой галоп. 2ч. <p>Эстафетные игры: Дети делятся на 2 команды.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег до ориентира и обратно. 2. Прыжки до ориентира и обратно. 3. Бег с передачей различных предметов (флажки, палочки и т.д.). 4. Бег парами. 3ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, бег, прыжки по оздоровительной дорожке вокруг детского сада. • Дыхательные упражнения.
Комплекс №18 3-4	Закреплять в игровых упражнениях двигательные умения и навыки: лазание, прыжки, метание и бросание, равновесие. Развивать у детей физические качества.	1ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба под счет: 1-руки вперед, 2-вверх, 3-в стороны, 4-на пояс. • Бег обычный. 2ч. <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Сбей кеглю». 2. Прыжки на скакалке разными способами. 3. Прыжки в длину с разбега. 4. Бросание мяча о стену и ловля его разными способами. 5. Лазание по лестнице разными способами. 3ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, бег, прыжки по дорожке вокруг детского сада. • Дыхательные упражнения.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗАРЯДКИ
встаршей группе на 2022-2023 учебный год.**

Комплекс упражнений для зарядки. Сентябрь.

- 1) И.П.: ноги на ширине плеч, руки выпрямлены вперед.
скрестные махи руками перед грудью - «ножницы» - 8 раз
- 2) И.П.: Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях (кулаки и локти прижаты друг к другу) 1 - отвели левую руку в сторону 2 - И.П. 3 - отвели правую руку в сторону
4 - И.П. 8 - 10 раз
- 3) И.П.: ноги шире плеч, руки перед грудью, сцеплены в «замок» 1 - поворот корпусом и руками влево 2 - И.П. 3 - Поворот корпусом и руками право 4 - И.П.- 4 - 6 раз
- 4) И.П.: ноги шире плеч, руки в стороны, корпус наклонен вперед - «Мельница»
 1. Мах руками влево
 2. Мах руками вправо - 6 раз
- 5) И.П.: ноги шире плеч, одна рука на поясе, другая над головой 1- наклон корпусом влево 2 - И.П. 3 - наклон корпусом вправо 4 - И.п.-6-8 раз

- 6) И.П.: ноги вместе, руки на поясе 1 - высоко поднять левую ногу, согнутую в колене
перед собой 2 - И.П. 3 - высоко поднять правую ногу, согнутую в колене
перед собой 4 - И.П. 5-6 раз
- 7) И.П.: ноги как можно шире плеч, руки внизу 1 - наклон влево, согнуть левую ногу в колене, упор ладонями на левое колено 2 - И.П. 3 - то же вправо 4 - И.П. - 6 раз
- 8) Перескоки с правой ноги на левую ногу - 8 - 10 раз

Комплекс упражнений для зарядки с палкой. Октябрь.

- 1) И.П.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, держат палку за концы
1 - поднять конец палки пр. рукой вверх, л. рукой вниз 2- И.П. 3 -
поднять конец палки л. рукой вверх, пр. - вниз
- 2) И.П.: ноги на ширине плеч, палка в согнутых руках 1 - 2 крутим палку между ладонями движениями вперед-назад 8 - 10 раз
- 3) И.П.: ноги шире плеч, руки с палкой внизу 1 - руки вверх 2 - И.П.
- 4) И.П.: ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах 1 - наклон корпусом влево 2 И.П. 3 - наклон корпусом вправо 4 - И.П.
- 5) И.П.: ноги шире плеч руки вытянуты вперед 1 - поворот корпусом влево 2 - И.П. 3 - поворот корпусом вправо 4 - И.П.
- 6) И.П.: ноги шире плеч, корпус наклонен вперед, руки внизу 1 - мах руками влево 2 - мах руками вправо
- 7) И.П.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки вверх 1 - опустить ноги на пол, руки вниз 2 - И.П.
- 8) И.П.: сидя на корточках, опора руками на пол впереди 1 - встать на ноги, не отрывая рук от пола 2 - И.П.
- 9) Прыжки на месте вправо и влево на двух ногах
- 10) Упражнение на дыхание

Комплекс упражнений для зарядки. Ноябрь.

- 1) И.П.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях 1 -круговые движения руками 6 раз к себе 2 - круговые движения руками 6 раз от себя
- 2) И.П.: то же 1 - пр. рука вверх за голову, левая вниз за спину 2 - И.П.
- 3) И.П.: ноги на ширине плеч, руки на плечах - 1 - поворот корпусом вправо, руки в стороны 2 - И.П. 3 - то же влево 4 - И.П.
- 4) И.П.: ноги шире плеч, руки в стороны 1 - наклон корпусом вправо 2 - И.П. 3- наклон корпусом влево 4 - И.П.
- 5) И.П.: ноги шире плеч, руки в стороны 1 - отрывая пр. ногу от пола наклон влево 2 - И.П. 3 - отрывая л. ногу наклон вправо 4 - И.П.
- 6) И.П.: о.с. 1 - руки вперед 2 - присесть 3 - встать 4 - И.П.
- 7) И.П.: стоя на коленях, руки на поясе 1 - сесть на колени, руки к плечам 2 - И.П.
- 8) И.П.: то же 1 - поставить пр. ногу на пятку в сторону, руки вверх 2 - И.П. 3 - то же л. ногой 4 И.П.
- 9) И.П.: ноги вместе, руки на поясе - прыжки: на месте, 8 раз вправо и 8 раз влево на двух ногах
- 10) Дыхательное упражнение.

Комплекс упражнений для зарядки. Декабрь.

- 1) И.П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1 - поднять плечи вверх 2 - И.П.
- 2) И.П.: то же 1 - руки через стороны вверх, встать на носки 2 - И.П.

- 3) И.П.: ноги на ширине плеч, руки на плечах - 1 - наклон корпусом влево 2 - И.П. 3 - наклон корпусом вправо
- 4) И.П.: ноги шире плеч, руки в стороны 1 - наклон корпусом вправо 2 - И.П. 3 - наклон корпусом влево 4 - И.П.
- 5) И.П.: ноги шире плеч, руки внизу 1 - притянуть руками пр. коленок груди 2 - И.П. 3 - то же с л. ногой 4 - И.П.
- 6) И.П.: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища 1 - руки вверх, заголову 2 - И.П.
- 7) И.П.: лежа на спине, руки вытянуты над головой 1 - перевернуться на живот 2 - И.П.
- 8) И.П.: сидя на полу, ноги врозь, упор руками сзади 1 - согнуть стопы на себя 2 - И.П.
- 9) И.П.: ноги вместе, руки за головой - прыжки: на месте, на двух ногах
- 10) Дыхательное упражнение.

Комплекс упражнений для зарядки с гантелями. Январь.

- 1) И. П.: ноги на ширине плеч, руки над головой, держат гантели крутить кистями вправо, влево - 6 - 8 раз
- 2) И. П.: ноги на ширине плеч, руки прижаты к плечам 1 - поднять руки над головой, 2 - И. П. 6 - 8 раз
- 3) И. П.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, одна согнута в локте 1 - разогнуть одну руку, другую согнуть 2 - И.П.
- 4) И. П.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях (кулаки и локти прижаты друг к другу) 1 - отвели левую руку в сторону 2 - И. П. 3 - отвели правую руку в сторону 4 - И. п. 8 - 10 раз
- 5) И. П.: ноги шире плеч, руки перед грудью, держат гантели 1 - поворот корпусом и прямыми руками влево 2 - И. П. 3 - поворот корпусом и прямыми руками вправо 4 - И.П. - 4- 6 раз
- 6) И. П.: ноги шире плеч, руки в стороны, корпус наклонен вперед - «Мельница» 1 - мах руками влево 2 - мах руками вправо - 6 раз
- 7) И. П.: ноги шире плеч, одна рука прижата к поясу, другая над головой 1 - наклон корпусом влево 2 - И. п. 3 - наклон корпусом вправо 4 - И. П.- 6-8 раз
- 8) И. П.: ноги вместе, руки прижаты к поясу 1 - высоко поднять левую ногу перед собой 2 - И. П. 3 - высоко поднять правую ногу перед собой 4 - И. п. 5 - 6 раз
- 9) И. П.: ноги как можно шире плеч, руки в стороны 1 - наклон влево, согнуть левую ногу в колене, руками коснуться левого колена 2 - И. П. 3 - то же вправо 4 - И. П. - 6 раз
- 10) Перескоки с правой ноги на левую, руки поочередно вверх-вниз - 8 - 10 раз

Комплекс упражнений для зарядки. Февраль.

- 1) И.П.: ноги на ширине плеч, руки на плечах 1 - руки вверх 2 - И.П.
- 2) И.П.: ноги на ширине плеч, руки в стороны 1-2 - мах руками вверх - вниз 3-4 то же
- 3) ноги на ширине плеч, руки на плечах 1 - разогнуть руки в стороны 2 - И.П.
- 4) И.П.: то же 1 - поворот влево 2 - И.П. 3 - поворот вправо 4 - И.П.
- 5) И.П.: ноги вместе, руки за спиной в «замке» 1 -наклон вперед, руки поднять вверх, «замок» не расцеплять 2 - И.П.
- 6) И.П.: ноги шире плеч, руки в стороны 1 - наклон к л. стопе 2 - И.П. 3 - наклон к пр. стопе 4 - И.П.
- 7) И.П.: то же, наклон вперед 1-2 и 3-4 - махи руками влево вправо
- 8) И.П.: о.с. 1 - притянуть пр. ногу к груди 2 - И.П. 3 - притянуть л. ногу к груди 4 - И.П.

- 9) И.П.: о.с. 1 - выставить пр. ногу вперед, руки назад 2 - И.П.
3 - выставить л. ногу вперед, руки назад 4 - И.П.
- 10) И.П.: ноги вместе, руки на поясе - прыжки: на месте, ноги вместе-врозь.

Комплекс упражнений для зарядки с лентами. Март.

- 1) И. П.: ноги на ширине плеч, впереди на поясе, держат ленты 1-медленно отводим правую руку в сторону 2 - И. П. 3 - медленно отводим левую руку в сторону 4 - И.П.
- 2) И.П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе, медленные повороты головы вправо - влево
- 3)И.П.: то же 1 - поднять правое плечо 2 - И. П.3 - поднять левое плечо4 - И. П.
- 4)И. П.: ноги на ширине плеч, руки вверху -скрестные махи вытянутыми руками вправо - влево
- 5)И. П.: ноги шире плеч, руки перед собой, согнутые в локтях
1 - 2 - медленно наклоняемся вперед, руками крутим вперед
3 - 4 - медленно разгибаемся, руками крутим назад
- 6)И. П.: ноги вместе, руки вытянуты вперед, держат лентымедленно переступаем вокруг себя мелкими шагами, в одну и в другую сторону
- 7)И.П.: ноги шире плеч, руки вытянуты вперед1 - 2 - наклон вперед, развели руки в стороны 3 - 4 - разогнуться, свести руки перед собой
- 8) И. П.: ноги вместе, руки на поясе- шаг вправо 2 - полуприсед 3 - шаг влево 4 - полуприсед
- 9) И.П.: ноги на ширине плеч, руки перед собой 1- 2 - полуприсед, волнообразные движения руками вверх - вниз 3- 4 .П.
- 10) И.П.: ноги шире плеч, руки вытянуты в сторону
1- 2 - потянулись влево, небольшое движения руками вверх 3 - 4 - потянулись вправо, небольшое движения руками вверх
- 11) И. П.: ноги на ширине плеч, руки внизу
1- 2 - 3 -4 - медленный наклон вперед, скрестные махи руками 1 - 2 - 3 -4 - медленно разогнуться, скрестные махи руками
- 12) И. П.: ноги вместе, руки вытянуты вперед. Прыжки на месте споворотом корпуса вправо - влево, руки двигаются вправо – влево

Комплекс упражнений для зарядки. Апрель.

- 1) И.П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе - плечи поочередно вверх-вниз.
- 2) И.П.: ноги шире плеч, руки внизу. Круговые движения руками, при этом сжимать - разжимать кисти рук.
- 3) И.П.: Ноги на ширине плеч, двигаем руками, согнутыми в локтях вправо-влево.
- 4) И.П.: ноги шире плеч, руки в стороны - повороты плечами и руками.
- 5) И.П.: ноги шире плеч, руки согнуты в локтях, хлопки ладонями вправо- влево
- 6) И.П.: ноги шире плеч, руками, согнутыми в локтях, вверх-вниз- поочередно.
- 7) И.П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе - прыжки.
- 8) И.П.: ноги вместе, врозь - продолжаем прыжки.
- 9) И.П.: бег на месте, хлопки ладонями над головой.
- 10)И.П.: Ноги шире плеч, отводим вправо-влево вытянутые руки.

Комплекс упражнений для зарядки с маленьким мячом. Май.

- 1) И.П.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, с мячом - крутим мяч между ладонями круговыми движениями
- 2) И.П.: о.с.мяч в л. руке 1- сжали сильно мяч в руке 2 - И.П. 3 - передали мяч в другую руку4 - И.П.
- 3) И.П.: ноги на ширине плеч, руки в стороны 1 - руки вперед, передать мяч в другую руку 2 - И.П.
- 4) И.П.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях (кулаки и локти прижаты друг к

- другу 1 - отвели левую руку в сторону 2 - И.П. мяч в др. руку 3 - отвели правую руку в сторону 4 - И.П. мяч в др. руку - 8 - 10 раз
- 5) И.П.: ноги шире плеч, руки перед грудью сжимают мяч 1 - поворот корпусом и руками влево 2- И.П. 3 - поворот корпусом и руками вправо 4 - И.П. - 4-6раз
- 6) И.П.: ноги шире плеч, руки в стороны, в одной руке мяч 1 - наклон вперед, положили мяч на пол 2 - И.П. 3 - наклон вперед, взяли мяч в руку 4- И.П.
- 7) И.П.: ноги шире плеч, одна рука на поясе, другая над головой 1 - наклон корпусом влево 2 - И.П., передали мяч в др. руку 3 - наклон корпусом вправо 4 -И. П.- 6-8 раз
- И.П.: ноги вместе, руки на поясе 1 - высоко поднять л. ногу, согнутую в колене пере собой передали под коленом мяч в др. руку 2 - И.П. 3 - высоко поднять пр. ногу, согнутую в колене перед собой, передали мяч под коленом 4 - И.П. - 5-6 раз
- 8)И.П.: ноги как можно шире плеч, руки в стороны 1 - наклон влево, согнуть левую ногу в колене, передать мяч в др. руку 2 - И.П. 3 - то же вправо 4 - И.П.- 6 раз
- 9)Перескоки с правой ноги на левую ногу - 8 - 10 раз.

2.3. Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» в подготовительной группе.

1. *Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации).*
 - Хорошо развиты сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость в соответствии с возрастом.
 - Движения хорошо координированы.
 - Стремится проявить хорошие физические качества при выполнении движений, в том числе в подвижных играх.
 - Высокие результаты при выполнении тестовых заданий.
2. *Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).*
 - Самостоятельно, быстро и организованно выполняет построение и перестроение во время движения.
 - Доступны: четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными и разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног; упражнения в парах и подгруппах. Выполняет их точно, выразительно, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями, с различными предметами.
 - Соблюдает требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице: в беге - энергичная работа рук; в прыжках - группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании - энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании - ритмичность при подъеме и спуске.
 - Освоены разные виды и способы ходьбы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад.
 - Сохраняет динамическое и статическое равновесия в сложных условиях: в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок; перешагивая предметы; выполняя повороты кругом, перепрыгивание ленты, подпрыгивая.

- Может: стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх; кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.
- В беге сохраняет скорость и заданный темп, направление, равновесие. Доступен бег: через препятствия - высотой 10-15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.).
- Сочетает бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях.
- Ритмично выполняет прыжки, может мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления.
- Доступны: подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом, смещая ноги вправо - влево, сериями с продвижением вперед, перепрыгиванием линии, веревки, продвижением боком и др.
- Выполняет прыжки в длину с места (не менее 100 см); прыжки через короткую скакалку.
- Освоены разные виды метания, может отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами: метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и др.) разными способами.
- В лазании освоено: энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд; быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестницам.
- Может организовать знакомые подвижные игры с подгруппой сверстников, игры-эстафеты, спортивные игры: баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении, вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы; футбол: знает способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр; хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота.
- Может контролировать свои действия в соответствии с правилами.

3. *Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.*

- Сформирована потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Любит и может двигаться самостоятельно и с другими детьми, придумывает варианты игр и комбинирует движения, проявляет творческие способности.
- Участвует в разнообразных подвижных играх, в том числе спортивных, показывая высокие результаты.
- Активно осваивает спортивные упражнения и результативно участвует в соревнованиях.
- Объективно оценивает свои движения, замечает ошибки в выполнении, как собственные, так и сверстников.
- Может анализировать выполнение правил в подвижных играх и изменять их в сторону совершенствования.
- Сопереживает спортивные успехи и поражения.
- Может самостоятельно готовить и убирать физкультурный инвентарь.
- Развит интерес к физической культуре, к различным видам спорта и событиям спортивной жизни страны.
- Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности.
- Объем двигательной активности на высоком уровне.

Месяц, неделя, дата	Тема, программное содержание
Сентябрь, 1 – 3 неделя 01.09-12.09	Мониторинг
Сентябрь, 4 неделя 19.09.2022 (гр. №3, 5)	На свежем воздухе Комплекс №1
Сентябрь, 4 неделя 20.09.2022 (гр. №3, 5) Занятие 7, стр.18	Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставание до предметов; повторить упражнение с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.
Сентябрь, 4 неделя 22.09.2022 (гр. №3, 5) Занятие 8, стр19	Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставание до предметов; повторить упражнение с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.
Сентябрь, 5 неделя 26.09.2022 (гр. №3, 5)	На свежем воздухе Комплекс №1
Октябрь, 1 неделя 1.10.2023 (гр. №3, 5)	На свежем воздухе Комплекс №2
Октябрь, 1 неделя 4.10.2022 (гр. №3, 5) Занятие 13, стр 26	Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.
Октябрь, 1 неделя 6.10.2022 (гр. №3, 5) Занятие 14, стр 27	Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.
Октябрь, 2 неделя 10.10.2022 (гр. №3, 5)	На свежем воздухе Комплекс №3
Октябрь, 2 неделя 11.10.2022 (гр. №3, 5) Занятие 16, стр 29	Упражнять 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.
Октябрь, 2 неделя 13.10.2022 (гр. №3, 5) Занятие 17, стр31	Упражнять 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.
Октябрь, 3 неделя 17.10.2022 (гр. №3, 5)	На свежем воздухе Комплекс №4
Октябрь, 3 неделя 18.10.2022 (гр. №3, 5) Занятие 19, стр32	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, повторить упражнение в ведении мяча. Упражнять в сохранении равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

Октябрь,3 неделя 20.10.2022 (гр. №3, 5) Занятие 20, стр 34	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, повторить упражнение в ведении мяча. Упражнять в сохранении равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
Октябрь,4 неделя 24.10.2022(гр. №3, 5)	На свежем воздухе Комплекс №4
Октябрь,4 неделя 25.10.2022 (гр. №3, 5) Занятие 22, стр 36	Закрепить навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; упражнять в упражнениях на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.
Октябрь,4 неделя 27.10.2022 (гр. №3, 5) Занятие 23, стр 37	Закрепить навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; упражнять в упражнениях на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.
Ноябрь,1 неделя 31.10.2022 (гр. №3, 5)	На свежем воздухе Комплекс №5
Ноябрь,1 неделя 1.11.2022 (гр. №3, 5) Занятие 25, стр 40	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, упражнять в ходьбе по канату, упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, повторить эстафету с мячом.
Ноябрь,1 неделя 3.11.2022 (гр. №3, 5) Занятие 26, стр42	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, упражнять в ходьбе по канату, упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, повторить эстафету с мячом.
Ноябрь,2 неделя 7.11.2022 (гр. №3, 5)	На свежем воздухе Комплекс №5
Ноябрь,2 неделя 8.11.2022 (гр. №3, 5) Занятие 28, стр 44	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, прыжках через короткую скакалку; бросание мяча друг другу; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.
Ноябрь,2 неделя 10.11.2022(гр. №3, 5) Занятие 29, стр 46	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, прыжках через короткую скакалку; бросание мяча друг другу; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.
Ноябрь,3 неделя 14.11.2022(гр. №3, 5)	На свежем воздухе Комплекс №6
Ноябрь,3 неделя 15.11.2022(гр. №3, 5) Занятие 31, стр48	Упражнять в ходьбе и беге « змейкой»; между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазании под дугу, в равновесии.

Ноябрь,3 неделя 17.11.2022(гр. №3, 5) Занятие 32, стр 50	Упражнять в ходьбе и беге « змейкой»; между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазании под дугу, в равновесии.
Ноябрь,4 неделя 21.11.2022(гр. №3, 5)	На свежем воздухе Комплекс №6
Ноябрь,4 неделя 22.11.2022(гр. №3, 5) Занятие 34, стр31	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, развивать координацию движения и ловкость, разучить в лазании на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой, повторить упражнения в прыжках и на равновесие.
Ноябрь,4 неделя 24.11.2022(гр. №3, 5) Занятие 35, стр 53	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, развивать координацию движения и ловкость, разучить в лазании на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой, повторить упражнения в прыжках и на равновесие.
Декабрь,1 неделя 28.12.2022 (гр.№3, 5)	На свежем воздухе Комплекс №7
Декабрь, 1 неделя 29.12.2022 (гр.№3, 5) Занятие 37, стр 56	Упражнять в ходьбе с различными положениями рук, беге Врассыпную; в сохранении равновесии при ходьбе в усложненной ситуации (бокком приставным шагом, с перешагиванием); развивать ловкость в упражнении с мячом.
Декабрь,1 неделя 1.12.2022 (гр.№3, 5) Занятие 38, стр 58	Упражнять в ходьбе с различными положениями рук, беге Врассыпную; в сохранении равновесии при ходьбе в усложненной ситуации (бокком приставным шагом, с перешагиванием); развивать ловкость в упражнении с мячом.
Декабрь, 2 неделя 5.12.2022 (гр.№3, 5)	На свежем воздухе Комплекс №7
Декабрь, 2 неделя 6.12.2022 (гр.№3, 5) Занятие 40, стр 59	Упражнять 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.
Декабрь, 2 неделя 8.12 2022 (гр.№3, 5) Занятие 41, стр 61	Упражнять 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.
Декабрь,3 неделя 12.12.2022 (гр.№3, 5)	На свежем воздухе Комплекс №8
Декабрь, 3 неделя 13.12.2022 (гр.№3, 5) Занятие 43, стр 63	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.

Декабрь, 3 неделя 15.12.2022 (гр.№3, 5) Занятие 44, стр 64	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.
Декабрь, 4 неделя 19.12.2022(гр.№3, 5)	На свежем воздухе Комплекс №8
Декабрь, 4 неделя 20.12.2022 (гр.№3, 5) Занятие 46, стр 66	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по - медвежьей»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.
Декабрь, 4 неделя 22.12.2022 (гр.№3, 5) Занятие 47, стр 68	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по - медвежьей»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.
Декабрь , 5 неделя 24.12.2022 (гр.№3, 5)	На свежем воздухе Комплекс №8
Январь, 2 неделя 9.01.2023 (гр.№3, 5)	Мониторинг
Январь, 3 неделя 16.01.2023 (гр.№3, 5)	На свежем воздухе Комплекс №10
Январь, 3 неделя 17.01.2023 (гр.№3, 5) Занятие 55, стр 77	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазание под шнур.
Январь, 3 неделя 19.01.2023 (гр.№3, 5) Занятие 56, стр 79	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазание под шнур.
Январь,4 неделя 23.01.2023 (гр.№3, 5)	На свежем воздухе Комплекс № 10
Январь, 4 неделя 24.01.2023 (гр.№3, 5) Занятие 58, стр 81	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках
Январь,4 неделя 26.01.2023 (гр.№3, 5) Занятие 59, стр 82	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках
Февраль,1 неделя 30.01.2023(гр.№3, 5)	На свежем воздухе Комплекс №11

Февраль,1 неделя 31.01.2023 (гр.№3, 5) Занятие 61, стр 84	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 глазомер, ловкость.
Февраль,1 неделя 2.02.2023 (гр.№3, 5) Занятие 62, стр 86	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 глазомер, ловкость.
Февраль,2 неделя 6.02.2023 (гр.№3, 5)	На свежем воздухе Комплекс №11
Февраль,2 неделя 7.02.2023 (гр.№3, 5) Занятие 64, стр87	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч.
Февраль,2 неделя 9.02.2023 (гр.№3, 5) Занятие 65, стр89	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч.
Февраль, 3 неделя 13.02.2023 (гр.№3, 5)	На свежем воздухе Комплекс №12
Февраль,3 неделя 14.02.2023 (гр.№3, 5) Занятие 67, стр 91	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку.
Февраль,3 неделя 16.02.2023 (гр.№3, 5) Занятие 68, стр 92	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку.
Февраль,4 неделя 20.02.2023(гр.№3, 5)	На свежем воздухе Комплекс №12
Февраль,4 неделя 21.02.2023 (гр.№3, 5) Занятие 70, стр 94	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами, повторить упражнения на равновесие и прыжки.
Февраль,4 неделя 23.02.2023 (гр.№3, 5) Занятие 71, стр 96	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами, повторить упражнения на равновесие и прыжки.
Март, 1 неделя 27.02.2023 (гр.№3, 5)	На свежем воздухе Комплекс №13
Март,1 неделя 28.02.2023 (гр.№3, 5) Занятие 73, стр 98	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.

Март, 1 неделя 2.03.2023 (гр.№3, 5) Занятие 74, стр 100	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.
Март, 2 неделя 6.03.2023 (гр.№3, 5)	На свежем воздухе Комплекс №13
Март, 2 неделя 7.03.2023 (гр.№3, 5) Занятие 76, стр 102	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную, повторить упражнение в прыжках, ползании, задания с мячом.
Март, 2 неделя 9.03.2023 (гр.№3, 5) Занятие 77, стр 104	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную, повторить упражнение в прыжках, ползании, задания с мячом.
Март, 3 неделя 13.03.2023(гр.№3, 5)	На свежем воздухе Комплекс №14
Март, 3 неделя 14.03.2023 (гр.№3, 5) Занятие 79, стр 106	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.
Март, 3 неделя 16.03.2023 (гр.№3, 5) Занятие 80, стр 108	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.
Март, 4 неделя 20.03.2023(гр.№3, 5)	На свежем воздухе Комплекс №14
Март, 4 неделя 21.03.2023 (гр.№3, 5) Занятие 82, стр 109	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания, упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, повторить упражнения на равновесие и прыжки.
Март, 4 неделя 23.03.2023 (гр.№3, 5) Занятие 83, стр 111	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания, упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, повторить упражнения на равновесие и прыжки.
Март, 5 неделя 23.03.2023(гр.№3, 5)	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания, упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, повторить упражнения на равновесие и прыжки.
Март, 5 неделя 23.03.2023(гр.№3, 5)	Повторение 4 недели - занятие 82, стр 109
Апрель, 1 неделя 3.04.2023 (гр.№3, 5)	На свежем воздухе Комплекс №15
Апрель, 1 неделя 4.04.2023 (гр.№3, 5) Занятие 85, стр 113	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.

Апрель, 1 неделя 6.04.2023 (гр.№3, 5) Занятие 86, стр 115	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.
Апрель, 2 неделя 10.04.2023(гр.№3, 5)	На свежем воздухе Комплекс №15
Апрель, 2 неделя 11.04.2023 (гр.№3, 5) Занятие 88, стр117	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.
Апрель, 2 неделя 13.04.2023 (гр.№3, 5) Занятие 89, стр119	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.
Апрель, 3 неделя 17.04 2023 (гр.№3, 5)	На свежем воздухе Комплекс №16
Апрель, 3 неделя 18.04.2023 (гр.№3, 5) Занятие 91,стр 120	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.
Апрель, 3 неделя 20.04.2023 (гр.№3, 5) Занятие 92, стр 122	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.
Апрель, 4 неделя 24.04.2023(гр.№3, 5)	На свежем воздухе Комплекс №16
Апрель, 4 неделя 25.04.2023 (гр.№3, 5) Занятие 94, стр 124	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.
Апрель, 4 неделя 27.04.2023 (гр.№3, 5) Занятие 95, стр 126	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.
Май,1 неделя 1.05.2023 (гр.№3, 5)	На свежем воздухе Комплекс №17
Май,1 неделя 2.05.2023 (гр.№3, 5) Занятие 97, с. 128	Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.
Май,1 неделя 4.05.2023 (гр.№3, 5) Занятие 98, с. 130	Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.

Май, 2 неделя 8.05.2023 (гр.№3, 5)	На свежем воздухе Комплекс №17
Май, 2 неделя 9.05. 2023 (гр.№3, 5) Занятие 100, с.131	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в ходьбе и беге враспынную, метании мешочков на дальность, прыжках, в равновесии.
Май, 2 неделя 11.05.2023 (гр.№3, 5) Занятие 101, с.133	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в ходьбе и беге враспынную, метании мешочков на дальность, прыжках, в равновесии.
Май, 3-4 неделя	Мониторинг

Комплекс занятий физкультуры на улице для детей подготовительной группы

неделя	Задачи:	Содержание
сентябрь		
Комплекс №1 1-2	Закреплять с детьми бег враспынную. В играх и эстафетах развивать у детей выносливость, ловкость, быстроту, равновесие. Продолжать учить подбрасывать, перебрасывать мяч несколько раз подряд разными способами.	<p>1ч.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег обычный. • Бег враспынную по сигналу. <p>2ч.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Не сбей кеглю». 2. Игровое упр. «Наперегонки». 3. Упражнение «Подбрасывание мяча». Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками. 4. Ходьба по узкой дорожке, держа равновесие. 5. Эстафета «Передай мяч». Передавать мяч в колонне от первого до последнего игрока. 6. Передача мяча между ног от первого до последнего игрока в колонне. 7. Игра «Перебрось мяч». Перебрасывание мяча в парах разными способами. <p>3ч.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, бег, прыжки по дорожке вокруг детского сада. • Дыхательные упражнения.

Компл екс №2 3-4	Закреплять разные виды ходьбы и бега. В играх и эстафетах развивать ловкость, быстроту, выносливость. Учить детей бегать в медленном темпе, дышать через нос.	1ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба обычная. • Бег обычный, высоко поднимая колени. • Ходьба широким шагом. 2ч. Эстафеты. 1. Игровое упражнение «Перенеси кеглю». 2. Игровое упражнение «Чья команда быстрее построится». По команде разбегаются, по сигналу- строятся. 3. Игровое упражнение «По местам». 4. Игровое упражнение «Запятнай последнего». 5. Подвижная игра «Хитрая лиса». 6. Подвижная игра «Мы веселые ребята» (с усложнением). 3 ч. <ul style="list-style-type: none"> • Оздоровительный бег вокруг детского сада. • Ходьба в медленном темпе.
октябрь		
Компл екс №3 1-2	Учить детей ловить, бросать, перебрасывать мяч двумя руками разными способами. В подвижных играх закреплять бег с увертыванием. При оздоровительном беге вокруг д/с учить детей дышать носом.	1ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба обычная. • Медленный бег, по сигналу - кругом. (3-4 раза). 2ч. 1. Баскетбол. Из стойки баскетболиста бросать мяч в кольцо. 2. Перебрасывание мяча в парах друг другу с расстояния 2м. 3. Бросание мяча о стену от груди двумя руками и ловить. 4. Спорт игра «Дотронься до мяча». 5. Подвижная игра «Ловишка парами». 6. Подвижная игра «Караси и щука». 7. Подвижная игра «Ловишка с обручем». 3ч. <ul style="list-style-type: none"> • Оздоровительный бег вокруг детского сада. Ходьба в медленном темпе.

Компл екс №4 3-4	Закреплять разные виды ходьбы и бега. В подвижных играх и игровых упражнениях закреплять двигательные умения и навыки детей.	1ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба обычная, перестроение парами. • Бег в медленном темпе парами. 2ч. <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег в медленном темпе с преодолением препятствий. Ходьба. 2. Игра «Попади в обруч». Метание мешочков в обруч разными способами. 3. Игра «Гимнасты». Глубокие приседания с мешочком на голове. Держать спину прямо. 4. Подвижная игра «Ловишка с мячом». 5. Подвижная игра «Ловишка с приседанием». 6. Ходьба обычная, высоко поднимая колени, приставным шагом вправо и влево. 3ч. <ul style="list-style-type: none"> • Медленный бег. • Ходьба. • Дыхательные упражнения.
ноябрь		
Компл екс № 5 1-2	Закреплять разные виды ходьбы и бега. Продолжать учить лазать по гимнастической лестнице чередующим шагом. Развивать у детей быстрый бег с увертыванием.	1ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба с выполнением движений рук: вверх, в стороны, круговые движения. • Медленный бег. 2ч. <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Догони свою пару». 2. Упражнение «Наперегонки парами». 3. Упражнение «Кто сделает меньше всего шагов». Ходьба большими шагами с одной стороны площадки на другую. 4. Подвижная игра «Волк во рву». 5. Игровое упр. «Стой-беги». 6. Подвижная игра «Ловишка с обручем». 3ч. <ul style="list-style-type: none"> • Медленный бег 3 минуты. • Ходьба. • Дыхательные упражнения.
Компл екс № 6 3-4	Учить детей метать предметы в цель. Учить детей вести мяч палкой короткими шагами. Закреплять бег с преодолением препятствий.	1ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба обычная, приставным шагом вправо и влево. • Бег в среднем, медленном темпе. 2 ч. <ol style="list-style-type: none"> 1. Упр. «Быстрые и меткие». Метание предметов в цель. 2. Вести мяч палкой, как клюшкой. 3.Лазание по лестнице чередующим шагом 4. Бег в среднем темпе, с преодолением различных препятствий. 5. Подвижная игра «Стая». 6. Подвижная игра «Два мороза» 7. Подвижная игра «Охотники и звери». 3 ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба вокруг детского сада. • Дыхательные упражнения.

декабрь		
Компл екс №7 1-2	Развивать у детей глазомер, выносливость. Развивать ловкость, быстроту, выносливость в подвижных играх. Закреплять «правильное» И. П. при метании.	<p>1ч.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба обычная, по команде - поворот кругом. • Бег обычный, прыжки на правой и левой ноге. <p>2ч.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую. 2. Игра «Снайперы». Метание предметов в цель (расстояние 2,5 м). 3. Игра «Будь внимателен». По команде дети бегут до ориентира, каждый из разных И. П. (стоя боком по направлению движений, спиной, присев на корточки). 4. Подвижная игра «Ловишка с обручем». 5. Подвижная игра «Хвостики». 6. Подвижная игра «Собачка» (с мячом). <p>3ч.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Медленный бег. • Ходьба.
Компл екс №8 3-4	Закреплять метание предметов в цель и вдаль из И. П. Учить детей бегать в медленном темпе, дыша носом.	<p>1ч.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба обычная. • Бег обычный, высоко поднимая колени, прыжки с ноги на ногу. <p>2 ч.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игровое упр. «Попрыгунчики». Прыжки на одной ноге из обруча в обруч, энергично помогая взмахами рук. 2. Игровое упражнение «Кто дальше бросит?». Метание предметов вдаль и в цель с расстояния 3-4 м. 3. Игра «Стой-беги». 4. Подвижная игра «День и ночь». 5. Подвижная игра «Море волнуется». 6. Подвижная игра «Вышибало». <p>3ч.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Медленный бег 3 минуты вокруг детского сада (300 м). • Ходьба. • Дыхательные упражнения.
январь		

Компл екс №9 2	Учить детей в играх использовать разные виды прыжков, способы метания, передачи мяча. Развивать выносливость, прыгучесть, ловкость, быстроту движений.	1ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба обычная, широкими шагами. • Бег обычный. 2ч. <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Догони свою пару». 2. Подвижная игра «Кто сделает меньше прыжков». 3. Игра «Мяч по кругу». 4. Игра «Хоккей». 5. Игровое упражнение «Снежный тир». Дети снежками (предметами) сбивают кубики, кегли и т.д. 6. Подвижная игра «Собачка». 3ч. <ul style="list-style-type: none"> • Оздоровительный бег вокруг д/с в медленном темпе. • Ходьба. • Дыхательные упражнения.
Компл екс №10 3-4	В подвижных играх развивать ловкость, быстроту движений, выносливость. Продолжать учить детей дышать через нос при беге зимой.	1ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, высоко поднимая колени, на счет 3-хлопок над головой. • Бег обычный в среднем темпе. 2ч. <ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивные упр. с санками 2. Подвижная игра «Вышибало». 3. Подвижная игра «Змейка». 4. Броски снежков (мячей) в корзину. 3ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба вокруг детского сада. • Дыхательные упражнения.
февраль		
Компл екс №11 1-2	Закреплять у детей навык метания разными способами. Развивать у детей ловкость, координацию движений, выносливость.	1ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, с хлопками перед собой. • Бег обычный, подскоками. 2ч. <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Сбей кеглю». Ключками или палками дети сбивают предметы шайбами или мячами. 2. Игра «Снайперы» 3. Игра «Кто сделает меньше шагов» 4. Подвижная игра «Снежная королева» (до кого дотронулась, ребенок «замирает» на месте). 5. Подвижная игра «Мы веселые ребята». 3ч. <ul style="list-style-type: none"> • Оздоровительный бег в медленном темпе вокруг детского сада. • Ходьба.

Компл екс №12 3-4	Закреплять в подвижных играх двигательные умения и навыки детей. Развивать физические качества: быстроту движений, ловкость, выносливость, прыгучесть.	1ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба обычная, «змейкой». • Бег обычный, «змейкой». 2ч. <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Быстро по местам». 2. Игра-эстафета с санками 3. Игра «У кого больше». 4. Подвижная игра «Собачка» 5. Подвижная игра «Мышеловка». 3ч. <ul style="list-style-type: none"> • Бег в медленном темпе. • Ходьба.
март		
Компл екс №13 1-2	Развивать у детей глазомер при метании, координацию и равновесие, быстроту движений и реакцию в играх.	1ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба обычная, круговые движения руками. • Бег в медленном темпе, боковой галоп. 2ч. <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Горячая рука». 2. Упр. на равновесие «Не потеряй мешочек». Мешочек положить поверх шапки и идти по линии, держа равновесие. 3. Подвижная игра «Летает-не летает» (с мячом). 4. Упр «Следы». Идти след в след за педагогом или ребенком, держа равновесие и балансируя. 5. Упр «Не дай мячу коснуться твоих ног». 6. Метание мешочков в цель разными способами. 7. Подвижная игра «Горелки». 3ч. <ul style="list-style-type: none"> • Оздоровительный бег вокруг детского сада. • Ходьба. • Дыхательные упражнения.
Компл екс №14 3-4	Учить детей катить обруч по прямой линии. Развивать у детей прыгучесть в играх. Учить детей принимать позу баскетболиста при бросании мяча в корзину.	1ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба обычная, с различными движениями рук. • Бег «змейкой», спиной вперед. 2ч. <ol style="list-style-type: none"> 1. Упр. «Прыгай по линии». Прыжки на 2 ногах через линию боком. 2. Упр. «Быстро докати обруч до флажка». 3. Упр. «Допрыгай на 1 ноге». 4. Бег наперегонки на расстояние 20-25 метров. 5. Упр. «Попади мячом в кольцо». 6. Бег широкими шагами по дорожке с размахом рук. 7. Подвижная игра «Сбей кеглю». 3ч. <ul style="list-style-type: none"> • Оздоровительная ходьба вокруг детского сада, чередовать с прыжками. • Ходьба в медленном темпе.
апрель		

Компл екс №15 1-2	Учить играть в футбол, упражнять в ударах мячом по воротам, закреплять с детьми умение перебрасывать мяч друг другу в парах разными способами. Закреплять в подвижных играх двигательные умения и навыки детей.	1ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба обычная, с рывками рук. • Бег в медленном темпе, среднем и быстром по сигналу. 2ч. <ol style="list-style-type: none"> 1. Упр. «Забей в ворота». 2. Подвижная игра «Догони свою пару». 3. Упр. «Прыжки». 4. Упражнение «Перебрасывание мяча». 5. Подвижная игра «Футбол». 3ч. <ul style="list-style-type: none"> • Оздоровительный бег вокруг детского сада. • Ходьба. • Дыхательные упражнения.
Компл екс №16 3-4	Учить детей в эстафетах соревноваться дружно, помогая друг другу. Закреплять бег в парах, не расцепляя рук. Развивать у детей ловкость, выносливость, быстроту реакции.	1ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба обычная. • Бег обычный, по сигналу - врассыпную. 2ч. Эстафеты: <ul style="list-style-type: none"> • Упр. «Чья команда быстрее построится». • Упр. «Передай мяч». • Упр. «Кенгуру». • Упр. «Передай флажок». • Упр. «Бег парами». • Упр. «Бег тройками». • Подвижная игра «Море волнуется раз». 3ч. Ходьба. <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки вокруг детского сада по дорожке. • Дыхательные упражнения.
май		
Компл екс №17 1-2	Учить детей слаженно и дружно соревноваться командой, помогая друг другу. Развивать у детей выносливость, быстроту движений, скоростной бег.	1ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, со сменой положения рук (вверх, вперед, в стороны, на плечи, на пояс). • Бег обычный, боковой галоп. 2ч. Эстафетные игры: Дети делятся на 2 команды. <ul style="list-style-type: none"> • Бег до ориентира, прыжки вокруг кегли, обратно бегом. • Прыжки боком до ориентира и обратно. • Бег спиной вперед. • Бег с передачей различных предметов (флажки, палочки и т.д.). • Бег парами и тройками. • Прыжки на двух, одной ноге. • Конкурс «Силачей». Кто больше раз сумеет присесть и встать. 3ч. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, бег, прыжки по оздоровительной дорожке вокруг детского сада. • Дыхательные упражнения.

Компл екс №18 3-4	Закреплять в игровых упражнениях двигательные умения и навыки: лазание, прыжки, метание и бросание, равновесие. Развивать у детей физические качества.	<p>1ч.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба под счет: 1-руки вперед, 2-вверх, 3-в стороны, 4-на пояс. • Бег обычный. <p>2ч.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивная игра «Городки» 2. Прыжки на скакалке разными способами. 3. Прыжки в длину с разбега. 4. Бросание мяча о стену и ловля его разными способами. 5. Лазание по лестнице разными способами. 6. Прыжки с зажатым мячом или мешочком между ногами на расстояние 3-4 метра. <p>3ч.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, бег, прыжки по дорожке вокруг детского сада. • Дыхательные упражнения.
--------------------------------------	--	--

Комплекс упражнений для зарядки подготовительной группе. Сентябрь.

- 1) И.П.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед 1 - хлопок руками перед собой 2 - хлопок руками сзади
- 2) И.П.: ноги на ширине плеч руки внизу 1 - руки на пояс 2 - руки на плечи 3 - руки вверх 4 - И.П.
- 3) И.П.: ноги шире плеч, руки на плечах 1 - поворот корпусом влево 2 - И.П. 3 - поворот корпусом вправо 4 - И.П.
- 4) И.П.: ноги шире плеч, руки на поясе 1 - наклон корпуса вправо 2 - И.П. 3 - наклон корпуса влево 4 - И.П.
- 5) И.П. ноги шире плеч, руки внизу 1 - наклон к левой стопе 2 - выпрямились, хлопок над головой 3 - наклон к правой стопе 4 - выпрямились, хлопок над головой
- 6) И.П.: стоя на коленях, руки на поясе 1 - присели вправо 2 - И.П. 3 - присели влево 4 - И.П.
- 7) И.П. : сидя на полу, упор сзади прямыми руками 1 - поднять правую ногу 2 - И.П. 3 - поднять левую ногу 4 - И.П.
- 8) И.П: сидя на полу, прямые ноги вытянуты вперед, спина ровная. Наклон туловища вперед, грудью касаясь колен.
- 9) Прыжки на двух ногах и поочередно на правой и на левой. 8 -12 раз
- 10) Упражнение на дыхание.

Комплекс упражнений для зарядки с палкой. Октябрь.

- 1) И.П.: о.с. руки вытянуты вперед 1 - поднять конец палки пр. рукой вверх, л.рукой вниз 2- И.П. 3 - поднять конец палки л. рукой вверх, пр. вниз
- 2) И.П. о.с. палка в согнутых руках 1 - 2 крутим палку между ладонями движениями вперед-назад 8 - 10 раз
- 3) И.П. о.с. руки внизу, палка спереди 1 - руки вверх 2 - И.П.
- 4) И.П. ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах 1 - наклон корпусом влево 2 - И.П. 3 - наклон корпусом вправо 4 - И.П.
- 5) И.П. ноги шире плеч руки вытянуты вперед 1 - поворот корпусом влево 2 - И.П. 3 - поворот корпусом вправо 4 - И.П.
- 6) И.П. ноги шире плеч, корпус наклонен вперед, руки внизу 1 - мах руками влево 2 - мах руками вправо
- 7) И.П. сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки вверху 1 - опустить ноги на пол, руки вниз 2 - И.П.
- 8) И.П. сидя на корточках, опора руками на пол впереди 1 - встать на ноги, не отрывая

рук от пола 2 - И.П.

9) Прыжки на месте вправо и влево на двух ногах

10) Упражнение на дыхание

Комплекс упражнений для зарядки Ноябрь.

1) И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, согнуты в локтях. Сгибаем и разгибаем ладони; пальцы врозь; локти вверх - вниз.

2) И.п.: Ноги шире плеч, руки согнуты в локтях, ладони касаются лица. Повороты корпусом вправо, влево.

3) И.п.: Ноги шире плеч, руки на поясе.

Полуприсед, левой рукой полукруг влево; полуприсед, правой рукой полукруг вправо.

4) И.п.: Ноги шире плеч, руки в стороны

Пружинящие махи руками вверх-вниз с поворотами корпуса вправо-влево.

5) И.п.: Ноги вместе, руки согнуты в локтях.

Сгибаем и разгибаем поочередно руки в локтях, ноги в коленях.

6) И.п.: Ноги вместе, руки на поясе. Полуприсед с поворотом вправо-влево.

7) И. п.: Ноги вместе, руки на поясе.

Поднять левую руку вверх и одновременно отставить левую ногу в сторону. То же с правой ногой и рукой.

8) И.п.: Ноги вместе, руки на поясе Прыжки «ножницы»

9) И.п.: Ноги врозь, руки в стороны Упражнение «мельница»

10) И.п.о.с (упр-е на восстановление дыхания) Поднять руки через стороны вверх-вдох носом Опустить руки через стороны вниз- выдох носом

Комплекс упражнений для зарядки Декабрь.

1) И.П.: ноги на ширине плеч, руки внизу

1 - медленно «описываем» полукруг выпрямленными руками

2 - то же в другую сторону

2) И.П.: ноги на ширине плеч, руки вверху над головой. Крутить кистями рук, покачивая головой.

3) И.П.: ноги на ширине плеч, руки на плечах 1- плечи поднять вверх 2 - опустить плечи, (затем поочередно поднимать и опускать правое и левое плечо)

то же 1 - плечи вперед 2 - плечи назад

4) И.П.: ноги вместе, руки вытянуты вперед 1- согнуть правую руку, покачивая ногами 2 - разогнуть правую руку, согнуть левую, покачивая ногами

5) И.П.: то же. То же делаем руками в стороны.

6) И.П.: ноги на ширине плеч, руки внизу

1 - полуприсед и «чертим» горизонтальный полукруг в левую сторону

2 - полуприсед и «чертим» горизонтальный полукруг в правую сторону

7) И.П.: стоя на носках, руки за спиной - проходим маленький круг в правую и в левую стороны

8) И.П.: ноги шире плеч, руки вытянуты влево

1 - полуприсед и поворот корпуса с вытянутыми руками влево

2 - полуприсед и поворот корпуса вправо

9) И.П.: ноги вместе, руки согнуты в локтях, за головой 1- отставить левую ногу на

носок в сторону 2- И.П. 3 - отставить правую ногу на носок в сторону 4- И.П.

Комплекс упражнений для зарядки с гантелями. Январь.

1) И. П.: ноги на ширине плеч, руки над головой, держат гантели крутить кистями вправо, влево - 6 - 8 раз

2) И. П.: ноги на ширине плеч, руки прижаты к плечам

1 - поднять руки над головой, 2 - И. П. 6 - 8 раз

3) И. П.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, одна согнута в локте

1 - разогнуть одну руку, другую согнуть 2 - И.П.

- 4) И. П.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях (кулаки и локти прижаты друг к другу) 1 - отвели левую руку в сторону 2 - И. П. 3 - отвели правую руку в сторону 4 - И. п. 8 - 10 раз
- 5) И. П.: ноги шире плеч, руки перед грудью, держат гантели
1 - поворот корпусом и прямыми руками влево 2 - И. П. 3 - поворот корпусом и прямыми руками вправо 4 - И.п.-4- 6 раз
- 6) И. П.: ноги шире плеч, руки в стороны, корпус наклонен вперед - «Мельница»
1 - мах руками влево 2 - мах руками вправо - 6 раз
- 7) И. П.: ноги шире плеч, одна рука прижата к поясу, другая над головой
1 - наклон корпусом влево 2 - И. п. 3 - наклон корпусом вправо 4 - И. П.- 6-8 раз
- 8) И. П.: ноги вместе, руки прижаты к поясу 1 - высоко поднять левую ногу перед собой
2 - И. П. 3 - высоко поднять правую ногу перед собой 4 - И. п. 5 - 6 раз
- 9) И. П.: ноги как можно шире плеч, руки в стороны
1 - наклон влево, согнуть левую ногу в колене, руками коснуться левого колена
2 - И. П. 3 - то же вправо 4 - И. П. - 6 раз
- 10) Перескоки с правой ноги на левую, руки поочередно вверх-вниз - 8 - 10 раз

Комплекс упражнений для зарядки с флажками Февраль.

- 1) И.П.: ноги вместе, руки внизу 1 - шаг вправо, правую руку вытянуть в сторону 2 - И.П.3 - шаг влево, левую руку вытянуть в сторону 4 - И.П. -4 раза
- 2) И.П.: ноги , правая рука вверху, левая внизу 1 - рывок руками, сменить положение рук 2 - рывок руками, сменить положение рук - 4 раза
- 3) И.П.: ноги вместе, руки внизу 1- руки через стороны к плечам, «пружинка»
2- И.П. - 4раза
- 4) И.П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1 - наклон туловища вправо, левая рука над головой 2- И.П 3 - наклон туловища влево, пр. рука над головой 4- И.П. - 4 раза
- 5) И.П.: основная стойка, руки внизу 1- колено правой ноги соединить с локтем правой руки 2 - И.П. 3 - колено левой ноги соединить с локтем правой руки 4 - И.П. - 4 р
- 6) И.П.: ноги шире плеч, руки внизу 1- повернувшись влево, встать на правое колено, руки согнуть в локтях 2 - И.П. 3 - согнуть левое колено, руки согнуть в локтях 4 - И.П. - 4р.
- 7) И.П.: основная стойка, руки на поясе 1- присесть, колени развести в стороны
2 - встать правую (левую) ногу поставить на пятку - 8 раз
- 8) И.П сидя на полу ноги врозь Наклон туловищем вперед, руки вытянуть вперед
- 9) И.П.: ноги вместе, руки вытянуты вперед. Прыжки: руки в стороны - вперед - 8-10раз
- 10) Упражнение на дыхание

Комплекс упражнений для зарядки с лентами Март.

- 1) И. П.: ноги на ширине плеч, впереди на поясе, держат ленты
1 - медленно отводим правую руку в сторону 2 - И. П.
3 - медленно отводим левую руку в сторону 4 -И.П.
- 2) И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.
медленные повороты головы вправо - влево
- 3) И.П.: то же 1 - поднять правое плечо 2 - И. П. 3 - поднять левое плечо
4 - И. П.
- 4) И. П.: ноги на ширине плеч, руки вверху - скрестные махи вытянутыми руками
вправо - влево
- 5) И. П.: ноги шире плеч, руки перед собой, согнутые в локтях
1 - 2 - медленно наклоняемся вперед, руками крутим вперед 3 - 4 - медленно разгибаемся, руками крутим назад
- 6) И. П.: ноги вместе, руки вытянуты вперед, держат ленты
медленно переступаем вокруг себя мелкими шагами, в одну и в другую сторону
- 7) И.П.: ноги шире плеч, руки вытянуты вперед

- 1 - 2 - наклон вперед, развели руки в стороны
3 - 4 - разогнуться, свести руки перед собой
- 8) И.П.: ноги вместе, руки на поясе- шаг вправо 2 - полуприсед
3 - шаг влево
4 - полуприсед
- 9) И.П.: ноги на ширине плеч, руки перед собой
1- 2 - полуприсед, волнообразные движения руками вверх - вниз 3-4- И. П.
- 10) И.П.: ноги шире плеч, руки вытянуты в сторону
1- 2 - потянулись влево, небольшое движения руками вверх 3 - 4 - потянулись вправо, небольшое движения руками вверх
- 11) И. П.: ноги на ширине плеч, руки внизу
1- 2 - 3 -4 - медленный наклон вперед, скрестные махи руками 1 - 2 - 3 -4 - медленно разогнуться, скрестные махи руками
- 12) И. П.: ноги вместе, руки вытянуты вперед. Прыжки на месте с поворотом корпуса вправо - влево, руки двигаются вправо - влево
- 13) Повторяются упр. № 5, 6, 7, 8, 9 по 2 раза
- 14) И. П.: ноги на ширине плеч, руки в сторону 1- 2- 3- 4 - медленно раздвигаем руки в стороны 1- 2- 3- 4 - медленно приходим в И.П.

Комплекс упражнений для Апрель.

- 1) И.П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе - плечи поочередно вверх-вниз.
- 2) И.П.: ноги шире плеч, руки внизу. Круговые движения руками, при этом сжимать - разжимать кисти рук.
- 3) И.П.: Ноги на ширине плеч, двигаем руками, согнутыми в локтях вправо-влево.
- 4) И.П.: ноги шире плеч, руки в стороны - повороты плечами и руками.
- 5) И.П.: ноги шире плеч, руки согнуты в локтях, хлопки ладонями вправо- влево
- 6) И.П.: ноги шире плеч, руками, согнутыми в локтях, вверх-вниз- поочередно.
- 7) И.П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе - прыжки.
- 8) И.П.: ноги вместе, врозь - продолжаем прыжки.
- 9) И.П.: бег на месте, хлопки ладонями над головой.
- 10) И.П.: Ноги шире плеч, отводим вправо-влево вытянутые руки.

Комплекс упражнений для зарядки с малым мячом. Май.

- 1) И. П.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью, держат палку Катаем палку между ладонями движениями вперед-назад - 8 - 10 раз
- 2) И. П.: ноги на ширине плеч, руки внизу 1 - поднять руки над головой
2 - положить палку на плечи 3 - поднять руки над головой 4 - И.П.
- 3) И.П. ноги шире плеч, руки вверху 1- наклон корпусом вправо 2 - И.П.
3 - наклон корпусом влево 4 - И.П.
- 4) И. П.: ноги шире плеч, руки впереди 1- поворот корпусом вправо 2 - И.П.
3 - тоже в другую сторону 4 - И.П.
- 5) И. П.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, держат перед собой палку
1-согнуть в колене правую ногу, коснуться палки коленом 2 - И.П. 3 - то же левой ногой 4 - И.П.
- 6) И. П.: ноги шире плеч, руки внизу, корпус наклонен вперед 1 - мах руками влево 2 - мах руками вправо
- 7) И. П.: сидя на полу, руки вытянуты вперед 1 - 4 тянемся руками к стопам
5 - 8 отдыхаем и снова тянемся, стараясь не сгибать ноги в коленях
- 8) И. П.: стоя на коленях, руки на полу 1 - сгибаем спину 2 - разгибаем спину
- 9) И. П.: ноги вместе, палка на плечах - прыжки на правой и левой ногах поочередно
- 10) Упражнение на дыхание - дуем на кончик палки.

2.4. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

Методы обучения и воспитания детей с ЗПР(4- 7 лет (до окончания образовательных отношений) раскрыты в пункте 2.2. АООП МБДОУ (стр.40).

Формы и приёмы организации образовательного процесса по образовательной области «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ».

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
СРЕДНЯЯ ГРУППА 4- 5 лет).			
Физкультурные занятия: - сюжетно – ролевые, - тематические, - классические, - на улице. Общеразвивающие упражнения: - с предметами, - без предметов, - сюжетные, - имитационные. Спортивные упражнения.	Образовательная деятельность в индивидуальной форме. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика: - классическая, - игровая, - музыкально – ритмическая. Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Имитационные движения. Спортивные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна: - оздоровительная, - коррекционная. Упражнения: - корригирующие, - классические, - коррекционные.	Подвижные игры. Игровые упражнения. Имитационные движения.	Беседы. Совместные игры. Походы. Посещения бассейна. Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи.
СТАРШАЯ ГРУППА (5- 6 лет).			

<p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сюжетно – ролевые, - тематические, - классические, - на улице. <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с предметами, - без предметов, - сюжетные, - имитационные. <p>Спортивные упражнения.</p>	<p>Образовательная деятельность в индивидуальной форме.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - классическая, - игровая, - полоса препятствий, - музыкально – ритмическая, - имитационные движения. <p>Физкультминутки.</p> <p>Динамические паузы.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения и ситуации.</p> <p>Проблемные ситуации.</p> <p>Имитационные движения.</p> <p>Спортивные праздники и развлечения.</p> <p>Гимнастика после дневного сна:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оздоровительная, - коррекционная, - полоса препятствий. <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - корригирующие, - классические, - коррекционные. 	<p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Имитационные движения.</p>	<p>Беседы.</p> <p>Совместные игры.</p> <p>Походы.</p> <p>Занятия в спортивных секциях.</p> <p>Посещения бассейна.</p> <p>Физкультурный досуг</p> <p>Физкультурные праздники</p> <p>Консультативные встречи.</p>
--	---	---	---

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

(6- 7 лет (до окончания образовательных отношений))

<p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сюжетно – ролевые, - тематические, - классические, -тренирующие, - на улице. <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с предметами, - без предметов, - сюжетные, - имитационные. <p>Игры с элементами спорта.</p> <p>Спортивные упражнения.</p>	<p>Образовательная деятельность в индивидуальной форме.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - классическая, - игровая, - полоса препятствий, - музыкально – ритмическая, - имитационные движения. <p>Физкультминутки.</p> <p>Динамические паузы.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p>	<p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Имитационные движения.</p>	<p>Беседы.</p> <p>Совместные игры.</p> <p>Походы.</p> <p>Занятия в спортивных секциях.</p> <p>Посещения бассейна.</p> <p>Физкультурный досуг</p> <p>Физкультурные праздники</p> <p>Консультативные встречи.</p>
--	--	---	---

	Игровые ситуации. Проблемные ситуации. Имитационные движения. Спортивные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна: - оздоровительная, - коррекционная, - полоса препятствий. Упражнения: - корригирующие, - классические, - коррекционные.		
--	---	--	--

2.5. Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре.

Дни недели.	Утренней гимнастики.	Подготовка к НОД, НОД по физической культуре	Работа с воспитателями, консультации, изготовление атрибутов, написание сценариев.	Работа с родителями.	НОД в индивидуальной форме
Понедельник	8.00-08.40	08.40-10.10 10.50-12.00	12.00-12.30 13.00-14.30		10.10-10.40
Вторник		15.15-17.00	12.00 -12.30 13.00-15.15	17.00-17.30	11.00-12.00
Среда	8.00-08.40	08.40-09.35 10.35-12.00	12.00 -12.30 13.00-14.30		09.35-10.35
Четверг	8.00-08.40	08.40-11.00	12.00 -12.30		11.00-12.00
Пятница	8.00-08.40	10.50-12.00	13.00-14.30	12.00 -12.30	8.40-10.50
Всего: 30 часов	3ч. 20 мин.	9ч.30 мин.	8ч.35 мин.	1.00мин	7.35 мин

2.6. Циклограмма двигательной активности

Формы активности	Режимное время	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1.Самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры	Во время утреннего приема детей	20 мин	20 мин	20 мин

2. Утренняя гимнастика, оздоровительный бег	Перед завтраком	10 мин	10 мин	10 мин
3. Занятия по физической культуре.	1 и 2 половина дня 3 раза в неделю, одно - на прогулке	20 мин	25 мин	30 мин
4. Физкультминутки	Во время НОД	3 мин	2х3 =6 мин	2х3=6 мин
5. Физкультпаузы. Двигательная разминка.	Во время перерыва между ОД	10 мин	10 мин	10 мин
6. Упражнения для развития мелкой моторики	Во время ОД	3 мин	2х3 =6 мин	2х3=6 мин
7. Физкультурная деятельность на прогулке (закрепление основных видов движений, НОД в индивидуальной форме по развитию физических качеств, подвижные игры, дыхательная гимнастика)	Утро	45 мин	45 мин	50 мин
8. Динамический час - бодрящая гимнастика, - оздоровительные, закаливающие процедуры, - ходьба по «дорожке здоровья» - упражнения для формирования правильной осанки, свода стоп и др.	После дневного сна	10 мин	15 мин	15 мин
9. Коррекционная ритмика	1 и 2 половина дня 1 раз в неделю	20 мин	25 мин	30 мин
10. НОД. Музыка.	1 и 2 половина дня 2 раза в неделю	20 мин	25 мин	30 мин
11. Самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры	После полдника	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей		
12. Прогулка (НОД в индивидуальной форме по развитию физических качеств, подвижные игры, самостоятельная двигательная деятельность)	Вечер	50 мин	50 мин	60 мин

13. Пешая прогулка до дома	Вечерний отрезок времени	15 – 20 мин	15 – 20 мин	15 – 20 мин
14. День здоровья	В течение дня	20 - 30 мин	25 -35мин.	30 - 40 мин
15.Физкультурный досуг	1 раз в 2 месяца во II-ой половине дня 2-3 раза в год	20 – 30 мин	25 -35мин.	30 – 40 мин
16.Физкультурный спортивный праздник	2 раза в год в спорт.- зале или на воздухе	20 – 30 мин	25 – 35 мин	30- 40мин.

2.7. Программа коррекционно-развивающей работы с детьми с задержкой психического развития.

Основная цель программы коррекционной работы: создание специальных условий обучения и воспитания, позволяющих учитывать особые образовательные потребности детей с ЗПР посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

2.7.1. Диагностический модуль.

Цель: выявление недостатков в физическом развитии, индивидуальных особенностей и особых образовательных потребностей детей с ЗПР.

Основными задачами обследования детей являются следующие:

- выявление пробелов в овладении ребенком образовательным содержанием на предыдущих этапах
 - на этой основе построение индивидуальной программы коррекционной работы.
- Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Инструктор по физической культуре детского сада диагностическую работу строит с опорой на «Положение о мониторинге качества предоставляемых услуг», на «Положение о системе оценки качества образования», основные психолого-диагностические принципы, признанные отечественной специальной психологией и коррекционной педагогикой и раскрытые в трудах Л.С. Выготского, А.Р. Лурии, В.И. Лубовского, А.Н. Леонтьева, Д.Б. Эльконина. При обследовании использует апробированные методы и диагностические методики изучения детей дошкольного возраста, в том числе - детей с отклонениями в развитии: М.А. Рунова, «Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей».- М.: Мозаика- Синтез, 2000-256с.

Основными задачами обследования детей являются следующие:

- выявление качественных особенностей психического развития ребёнка;
- выявление «уровня обученности», т.е. степени овладения знаниями, умениями и навыками в соответствии с возрастными возможностями;
- определение характера динамики развития и особенностей обучаемости при овладении программой;
- дифференциация сходных состояний на основе длительного психолого-педагогического наблюдения и изучения динамики развития;
- определение параметров школьной зрелости и выбор оптимальной формы школьного обучения.

В течение учебного года специалисты проводят обследование в три этапа (вводный, промежуточный и итоговый).

Первый этап (2 недели сентября). Цели обследования на вводном этапе

- изучение анамнестических данных о развитии ребенка, микросоциальных условий жизни и воспитания в семье.
- выявление особенностей психического развития каждого воспитанника,
- определение исходного уровня обученности, т. е. овладения знаниями, умениями, навыками в объеме образовательной программы.

Второй этап (первые две недели января). Основные цели обследования на этом этапе:

- уточнение и дополнение ранее полученных сведений о детях,
- выявление динамики развития детей на основе критериев комплексного диагностического обследования;
- коррекция индивидуальных программ сопровождения на основе полученных данных промежуточной диагностики.

Динамическое диагностическое обследование позволяет нам оценить правильность выбранных методов и содержания коррекционной работы с каждым ребенком и группой в целом. В план коррекционной работы педагоги вносят коррективы, уточняют цели и задачи.

Третий этап (две последние недели мая). Цели:

- определение характера динамики развития ребёнка;
- оценивание результативности коррекционно-педагогической работы;
- определение оптимального образовательного маршрута каждого воспитанника и составление прогноза относительно дальнейшего развития.

На основе результатов обследования осуществляем перевод ребенка в следующуювозрастную группу или выпуск в школу.

Функциональные обязанности инструктора по физической культуре, принимающего участие в обследовании ребенка

Изучаемые вопросы	Диагностический инструментарий	Представлен ие информации	Сроки
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовани и.	Тестовые упражнения,наблюденияПоказатели физической подготовленности М.А. Руновой, Г.Н.Сердюковской, В.А. Лях.	Карта развития физических качеств, накопления и обогащения двигательного опыта	сентябрь, май
Изучение медицинских карт воспитанников; анализ состояния	Изучение медицинских карт, сбор анамнеза	Анамнестическая карта	сентябрь май

2.7.2. Социально-педагогический модуль.

Организация взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников в МБДОУ «Детский сад № 14 «Василёк».

Задачи:

- формирование психолого - педагогических знаний родителей;
- приобщение родителей к участию в жизни МБДОУ;
- оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей;
- изучение и пропаганда лучшего семейного опыта.

Система взаимодействия с родителями включает:

- ознакомление родителей с результатами работы ДОУ на общих родительских собраниях, анализом участия родительской общественности в жизни ДОУ;
- ознакомление родителей с содержанием работы ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
- целенаправленную работу, пропагандирующую общественное дошкольное воспитание в его разных формах;
- обучение конкретным приемам и методам воспитания и развития ребенка в разных видах детской деятельности на семинарах-практикумах, консультациях и открытых занятиях.

План взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников на 2022-2023 учебный год.

Сроки	Содержание работы
Сентябрь	Консультация «Требования к одежде детей на занятиях физкультурой в детском саду»
	Оформление стендовой информации «Родителям о правилах утренней гимнастики»
	Спортивное развлечение «Папа, мама, я – спортивная семья»
Октябрь	Консультация «Правильная осанка – залог здоровья»
	Спортивная информация на сайте МБДОУ.
	Экскурсия на стадион «Торпедо» в сопровождении родителей.
Ноябрь	Консультация «Как организовать игры с мячом в семье»
	Стендовая информация для родителей «Десять советов родителям по укреплению физического здоровья детей»
	Привлечение родителей к изготовлению атрибутов к подвижным играм
Декабрь	Консультация «Зимняя прогулка и игры с детьми на улице»
	Рекомендации для родителей «В какие игры играть на улице зимой»
	Привлечение родителей к пополнению зимнего спортивного инвентаря
Январь	Обновление спортивной информации на сайте МБДОУ
	Индивидуальная консультации по вопросам родителей.
Февраль	Стендовая информация для родителей «Бережем здоровье с детства или 10 заповедей здоровья»
	Индивидуальная консультации по вопросам родителей.
	Обновление стендовой информации в физкультурном зале.
Март	Папка- передвижка « Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия»
	Буклет для родителей «Правильная осанка – залог здоровья»
	Консультация для родителей «Зарядка – это весело»
	Привлечение родителей к изготовлению атрибутов к подвижным играм на прогулке.
Апрель	Папка- передвижка «Зарядка для красивой осанки».
	Консультация для родителей «Укрепление здоровья и закаливание детей в летний период»
	Обновление спортивной информации на сайте МБДОУ.
Май	Информационный стенд: «Итоги физической подготовленности дошкольников»
	Анкетирование «Удовлетворенность работой ДОУ по физическому развитию и оздоровлению детей»
В течение года	Индивидуальное консультирование по вопросам физического развития детей.

2.7.3. Консультативно-просветительский модуль.

№	Срок	Тема мероприятия	Форма проведения	Примечание
1.	август, 2022	Игры с мячом, как средство развития двигательной деятельности у детей дошкольного возраста»	Составление плана работы по самообразованию 2021-2024	В портфолио
2.	сентябрь, 2022	Выступление «Организация и проведение физкультурного занятия с детьми ЗПР»	Семинар	
3	Сентябрь, 2022	«Требование к одежде детей на занятиях физкультурой в детском саду»	Консультация для родителей	
4	Сентябрь, 2022	«Физическое и психическое здоровье детей каждой группы»	Педагогический час	
5.	октябрь, 2022	«Папа, мама, я – спортивная семья»	Городской конкурс	
6	Октябрь, 2022	«Правильная осанка – залог здоровья»	Консультация для родителей	
7.	Ноябрь, 2022	« Как организовать игры с мячом в семье»	Консультация для родителей	
8	Ноябрь, 2021	Выступление «Развитие двигательной сферы и внедрение приемов сенсорной интеграции»	Семинар-практикум	
9.	Декабрь 2022	« Растим будущих патриотов в семье»	Консультация для родителей через папку- передвижку.	
10	Январь, 2023	«Я, Мороз – красный нос»	Развлечение	
11	Январь, 2023	«День снега» (зимние виды спорта)	Спортивное развлечение	
12.	Февраль, 2023	«Армия – защитница страны»	Праздник, посвященный ко Дню Защитников Отечества.	
13	Март, 2023	« Зарядка – это весело»	Консультация для родителей через папку- передвижку.	
14	Апрель, 2023	«Укрепление здоровья и закаливание детей в летний период»	Консультация для родителей через папку- передвижку.	
15	Апрель,	«Укрепляем здоровье	День здоровья	

	2023	вместе с Неболейкой»		
16	май, 2022	Анализ работы по самообразования.		
17	в течение года	Участие в онлайн - вебинарах по различной тематике		
18	в течение года	Участие в городских, региональных, федеральных конкурсах, акциях и смотрах		
19	в течение года	Участие в ММО инструкторов по физической культуре. Курсы повышения квалификации		

Перспективный план работы инструктора по физической культуре с воспитателями и узкими специалистами.

Сроки	Содержание работы
Сентябрь	«Подвижная игра как средство повышения двигательной активности»
	Индивидуальные консультации по проблемным моментам организации работы по физическому развитию детей.
	Совместная подготовка и проведение досуговой деятельности
	Привлекать педагогов к изготовлению нетрадиционных атрибутов, для занятий физической культуры
Октябрь	Семинар- практикум « Квест – игра как средство повышения двигательной активности дошкольников»
	Индивидуальные консультации по проблемным моментам организации работы по физическому развитию детей.
	Совместная подготовка и проведение досуговой деятельности
Ноябрь	Консультация «Организация игр и упражнений с мячом с детьми на занятиях и на прогулке»
	Индивидуальные консультации по проблемным моментам организации работы по физическому развитию детей.
	Совместная подготовка и проведение досуговой деятельности

	Анализ проведения спортивных праздников
Декабрь	Совместная подготовка и проведение досуговой деятельности
	Индивидуальные консультации по проблемным моментам организации работы по физическому развитию детей.
Январь	Тематическое физкультурное занятие « Мой веселый звонкий мяч»
	Индивидуальные консультации по проблемным моментам организации работы по физическому развитию детей.
	Совместная подготовка и проведение досуговой деятельности
Февраль	Индивидуальные консультации по проблемным моментам организации работы по физическому развитию детей.
	Подготовка к зимней спортивной олимпиаде-2022 – организационные моменты
	Подготовка к праздникам, посвященным 23 февраля, организационные моменты
	Анализ проведения праздников, посвященных Дню Защитника Отечества
Март	Картотека « подвижные игры с мячом на прогулке»
	Индивидуальные консультации по проблемным моментам организации работы по физическому развитию детей.
	Совместная подготовка и проведение досуговой деятельности
Апрель	Индивидуальные консультации по проблемным моментам организации работы по физическому развитию детей.
	Подготовка к проведению «Дня здоровья»
Май	Совместная подготовка и проведение «Мини-Олимпиады»
	Совместная подготовка детей с ОВЗ и детей-инвалидов к соревнованиям «Олимпийские надежды-2022»
	Индивидуальные консультации по проблемным моментам организации работы по физическому развитию детей.

2.8. Содержание образовательной деятельности по профессиональной коррекции недостатков в развитии детей с ЗПР.Коррекционно-развивающая работа в образовательной области «Физическое развитие»

Коррекционно-развивающая направленность работы в области «Физическое развитие» детей с ЗПР подразумевает создание условий: для сохранения и укрепления здоровья детей, физического развития, формирование у них полноценных двигательных навыков и физических качеств, применение здоровьесберегающих технологий и методов позитивного воздействия на психомоторное развитие ребенка, организацию специальной (коррекционной) работы на занятиях по физическому воспитанию, включение членов семьи воспитанников в процесс физического развития и оздоровления детей. Важно обеспечить медицинский контроль и профилактику заболеваемости.

Программа коррекционной работы включается во все разделы данной образовательной области, при этом дополнительно реализуются следующие задачи:

- *коррекция недостатков и развитие ручной моторики:* нормализация мышечного тонуса пальцев и кистей рук; развитие техники тонких движений;
- *коррекция недостатков и развитие артикуляционной моторики;*
- *коррекция недостатков и развитие психомоторных функций:* пространственной организации движений; моторной памяти; слухо-зрительно-моторной и реципрокной координации движений; произвольной регуляции движений.

Разделы	Задачи и педагогические условия реализации программы коррекционной работы
Коррекционная направленность в работе по физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> • создавать условия для овладения и совершенствования техники основных движений: ходьбы, бега, ползания и лазанья, прыжков, бросания и ловли, включать их в режимные моменты и свободную деятельность детей (например, предлагать детям игровые задания: «пройди между стульями», «попрыгай как зайка» и т. д.); • использовать для развития основных движений, их техники и двигательных качеств разные формы организации двигательной деятельности: физкультурные занятия, физкультминутки (динамические паузы); разминки и подвижные игры между занятиями, утреннюю гимнастику, «гимнастику» пробуждения после дневного сна, занятия ритмикой, подвижные игры на свежем воздухе; • учить детей выполнять физические упражнения в коллективе сверстников, развивать способность пространственной ориентировке в построениях, перестроениях; • развивать двигательные навыки и умения реагировать на изменение положения тела во время перемещения по сложным конструкциям из полифункциональных мягких модулей (конструкции типа «Ромашка», «Островок», «Валуны» и т. п.); • способствовать развитию координационных способностей путём введения сложно-координированных движений; • совершенствование качественной стороны движений — ловкости, гибкости, силы, выносливости; • развивать точность произвольных движений, учить детей переключаться с одного движения на другое; • учить детей выполнять упражнения по словесной инструкции взрослых и давать словесный отчет о выполненном движении или последовательности

Разделы	Задачи и педагогические условия реализации программы коррекционной работы
	<p>из двух-четырех движений;</p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах движений; • формировать у детей навыки контроля динамического и статического равновесия; • учить детей сохранять заданный темп во время ходьбы (быстрый, средний, медленный); • закреплять навыки в разных видах бега: быть ведущим в колонне, при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера; • закреплять навыки в разных видах прыжков, развивать их технику: энергично отталкиваться и мягко приземляться с сохранением равновесия; • учить координировать движения в играх с мячами разных размеров и с набивным мячом, взаимодействовать с партнером при ловле и бросках мяча; • продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, предлагать свои варианты игр, комбинации движений; • учить запоминать и проговаривать правила подвижных игр, последовательность действий в эстафетах, играх со спортивными элементами; • включать элементы игровой деятельности при закреплении двигательных навыков и развитии двигательных качеств: движение по сенсорным дорожкам и коврикам, погружение в сухой бассейн и перемещение в нем в соответствии со сценарием досугов и спортивных праздников; • совершенствовать общую моторику, используя корригирующие упражнения для разных мышечных групп; • стимулировать потребность детей к точному управлению движениями в пространстве: в вертикальной, горизонтальной и сагиттальной плоскостях (чувство пространства); • формировать у детей навыки выполнения движений и действий с предметами по словесной инструкции и умение рассказать о выполненном задании с использованием вербальных средств; • стимулировать положительный эмоциональный настрой детей и желание самостоятельно заниматься с полифункциональными модулями, создавая из них различные высотные и туннельные конструкции; • развивать слухо-зрительно-моторную координацию движений под музыку: побуждать двигаться в соответствии с темпом, ритмом, характером музыкального произведения); • предлагать задания, направленные на формирование координации движений и слова, сопровождать выполнение упражнений доступным речевым материалом (дети могут одновременно выполнять движения и произносить речевой материал, или же один ребенок или взрослый проговаривает его, остальные — выполняют)
Коррекция недостатков и развитие	<ul style="list-style-type: none"> • дифференцированно применять игры и упражнения для нормализации мышечного тонуса; • развивать движения кистей рук по подражанию действиям педагога;

Разделы	Задачи и педагогические условия реализации программы коррекционной работы
ручной моторики	<p>формировать дифференцированные движения кистями и пальцами рук: сгибание и разгибание, отведение в стороны пальцев; выполнять согласованные действия пальцами обеих рук.</p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать умения удерживать позу пальцев и кистей рук; развивать умение сгибать и разгибать каждый палец на руке; • тренировать активные движения кистей (вращения, похлопывания); • развивать движения хватания, совершенствовать разные виды захвата крупных и мелких предметов разной формы; • применять игровые упражнения для расслабления мышц пальцев и кистей рук при утомлении; • развивать практические умения при выполнении орудийных и соотносящих предметных действий; • развивать умения выполнять ритмичные движения руками под звучание музыкальных инструментов; • развивать технику тонких движений в «пальчиковой гимнастике»; побуждать выполнять упражнения пальчиковой гимнастики с речевым сопровождением; • формировать у детей специфические действия пальцами рук в играх с мелкими предметами и игрушками разной фактуры: кручение, нанизывание, щелчки, вращение и др., формировать дифференцированные движения пальцев рук при нанизывании бус, пуговиц, колечек на шнурок в определенной последовательности, представленной на образце; • развивать хват мелких или сыпучих материалов указательным типом хватания; • учить детей выкладывать мелкие предметы по заданным ориентирам: точкам, пунктирным линиям; • развивать умения выполнять практические действия с водой: переливание воды из одной емкости в другую при использовании чашки, деревянной ложки, половника, воронки; пересыпать сыпучие материалы; • учить выполнять определенные движения руками под звуковые и зрительные сигналы (если я подниму синий флажок - топни, а если красный-хлопни в ладоши; в дальнейшем значение сигналов изменяют); • развивать динамический праксис, чередование позиций рук «кулак – ладонь», «камень – ножницы» и др.); • учить детей выполнению элементов самомассажа каждого пальца от ногтя к основанию; • учить выполнять действия расстегивания и застегивания, используя различные виды застежек (липучки, кнопки, пуговицы и др.).

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка с ЗПР.

прописаны в пункте 3.1. АООП МБДОУ «Детский сад № 14 «Василёк» города Рубцовска Алтайского края (стр. 110)

3.2. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.

Перечень праздников, развлечений, спортивных соревнований, дней здоровья для детей средней группы (4-5 лет)

Число	Месяц	Перечень праздников и развлечений	Ответственные
20	Август	Игровая программа «Ах, лето!»	Чаплина Н.В.
1	Сентябрь	Праздник «День знаний»	Чаплина Н.В.
16	Сентябрь	«Школа светофора»	Чаплина Н.В. Петровских Е.В.
13	Октябрь	Развлечение «Веселый стадион»	Петровских Е.В.
23	Ноябрь	Тематическое занятие «Пусть всегда будет мама»	Чаплина Н.В.
27	Декабрь	Праздник «Новогодние приключения»	Чаплина Н.В. Педагоги
12	Январь	Развлечение «Прощание с новогодней елочкой»	Чаплина Н.В.
21	Январь	Развлечение «Я, Мороз - красный нос»	Петровских Е.В.
	Январь	Спортивное развлечение «День снега» (зимние виды спорта)	
22	Февраль	Праздник «Армия - защитница страны!»	Петровских Е.В.
23	Март	Праздник «С весной приходит праздник мам» Развлечение «Проводы зимы»	Чаплина Н.В. Чаплина Н.В. Петровских Е.В.
6	Апрель	Праздник «Укрепляем здоровье вместе с Неболейкой»	Петровских Е.В.

**Перечень праздников, развлечений, спортивных соревнований,
дней здоровья для детей старшей возрастной группы (5-6 лет)**

Месяц	Перечень праздников и развлечений	Ответственные
Сентябрь	Праздник «День знаний»	Чаплина Н.В.
Сентябрь	Школа светофора»	Чаплина Н.В.
Октябрь	Развлечение «Веселый стадион»	Петровских Е.В.
Октябрь	Осенние приключения	Чаплина Н.В.
Ноябрь	Тематическое занятие «Пусть всегда будет мама»»	Чаплина Н.В.
Декабрь	Праздник «Новогодние приключения»	Чаплина Н.В. Педагоги
Январь	Развлечение «Прощание с новогодней елочкой»	Чаплина Н.В.
Январь	Развлечение «Я, Мороз - красный нос Спортивное развлечение «День снега» (зимние виды спорта)	Петровских Е.В.
Февраль	Праздник «Армия - защитница страны»	Петровских Е.В.
Март	Развлечение «Проводы зимы»	Чаплина Н.В. Петровских Е.В.
Март	Праздник «С весной приходит праздник мам»	Чаплина Н.В. Педагоги
Апрель	Праздник «День юмора и смеха»	Чаплина Н.В.
Апрель	День Здоровья «Укрепляем здоровье вместе с Неболейкой»	Петровских Е.В.
Май	Праздник «Этот день победы»	Чаплина Н.В.
Месяц	Перечень праздников и развлечений	Ответственные
Август	Игровая программа «Культурное наследие народов России - старинная русская игра «городки»»	Петровских Е.В.
Сентябрь	Праздник «День знаний» Школа светофора	Чаплина Н.В. Петровских Е.В. Педагоги

Октябрь	Развлечение «Веселый стадион»	Петровских Е.В.
Октябрь	Праздник «Осенние приключения»	Чаплина Н.В.
Ноябрь	Тематическое занятие день матери»	Чаплина Н.В. Зинченко Е.Н.
Декабрь	Праздник «Новогодние приключения»»	Чаплина Н.В. Педагоги
Январь	Развлечение «Прощание с новогодней елочкой»	Чаплина Н.В.
январь	Развлечение «Я, Мороз-красный нос» Спортивное развлечение «День снега» (зимние виды спорта)	Петровских Е.В
Февраль	Праздник «Армия -защитница страны»	Петровских Е.В.
Март	Развлечение «С весной приходит праздник мам»	Чаплина Н.В.
Апрель	Развлечение «День юмора и смеха»	Чаплина Н.В
Апрель	Праздник «Укрепляем здоровье с Неболейкой»	Петровских ЕВ
Май	Праздник «Этот день победы» Праздник выпуска в школу «До свидания, детский сад» «Олимпийские надежды 2023» для детей с ОВЗ	Чаплина Н.В Петровских Е.в

3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды в физкультурном зале прописаны в пункте 3.3. АООП МБДОУ «Детский сад № 14 «Василёк» города Рубцовска Алтайского края (стр. 110)

Наименование	Вид деятельности	Участники	Психолого-педагогическое назначение
Музыкальный зал	НОД	Инструктор по физической культуре, воспитатели, возрастные группы	<ul style="list-style-type: none"> • Праздники, досуги, физкультурные занятия, индивидуальная работа • Ритмическая гимнастика • Развитие физических качеств детей, их эмоционально – волевой сферы • Обучение детей дошкольного возраста спортивным играм • Подгрупповая и индивидуальная работа по развитию физических качеств • Развитие физических качеств
Малый спортивный зал	Индивидуальные физкультурные занятия	Инструктор по физической культуре, ребенок	
	Праздники, развлечения, спортивные соревнования,	Инструктор по физической культуре, воспитатели,	

	дни здоровья.	дети	детей посредством различных видов двигательной активности • Консультационная работа по вопросам физического развития для родителей
--	---------------	------	---

Перечень материально-технического обеспечения Программы, методических материалов и средств обучения и воспитания представлено в Паспорте миниспортзала.

3.4. Кадровые условия реализации Программы

Инструктор по физической культуре: Петровских Елена Валентиновна

Дата рождения: 28.01.1961

Образование: высшее

Закончила: Барнаульский педагогический институт Квалификация

по диплому: учитель физкультуры средней школы

Специальность: физическое воспитание

Общий трудовой стаж: 36 лет

педагогической работы: 13 лет

Категория: нет

Дата вступления в должность в МБДОУ «Детский сад №14»: 28.07. 2020 г.

3.5. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса.

Образовательная область «Физическое развитие»

Методические пособия, разработанными авторским коллективом МБДОУ «Детский сад № 14 «Василёк»:

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. 4-5 лет. Конспекты занятий. ФГОС. - М.: Мозаика-Синтез, 2020.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. 5-6 лет. Конспекты занятий. ФГОС. - М.: Мозаика-Синтез, 2020.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. 6-7 лет. Конспекты занятий. ФГОС. - М.: Мозаика-Синтез, 2020.

Формирование навыков здорового образа жизни у дошкольников с задержкой психического развития.

3.6. Планирование образовательной деятельности

3.6.1. Учебный план

Количество и продолжительность образовательной деятельности устанавливаются в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и требованиями (СанПиН 2.4.1.304913):

Продолжительность непосредственно образовательной деятельности:

Для детей от 4 до 5 лет - не более 20 минут

для детей от 5 до 6 лет - не более 25 минут,

для детей от 6 до 7 лет - не более 30 минут.

- Перерывы между периодами образовательной деятельности - не менее 10 минут.
-
- Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Её продолжительность составляет не более 25 - 30 минут в день.
- Форма организации занятий - групповые.

3.6.2 Годовой календарный учебный график МБДОУ «Детский сад № 14 «Василёк» на 2022 - 2023 учебный год

Режим работы ДОУ	7.00-19.00		
Продолжительность учебного года	Начало учебного года с 01 .09. 2022 Окончание учебного года 31.05. 2023		
Количество недель в учебном году	39 недель		
Продолжительность учебной недели	5 дней (понедельник-пятница)		
Сроки проведения каникул	01.06.2023- 31.08.2023-ремонт		
Летний оздоровительный период	01.08.2023-31.08.2023 -воспитательно-образовательная работа в летний оздоровительный период планируется в соответствии с Планом летней оздоровительной работы, тематическим планированием, а также с учетом климатических условий региона.		
Сроки проведения мониторинга качества образования	01.09. - 16.09. 2022 09.01. -13.01.2023- с детьми с особыми образовательными потребностями 15.05. - 31.05. 2023		
Праздничные (нерабочие) дни	1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января - Новогодние каникулы ; 7 января - Рождество Христово; 23 февраля - День защитника Отечества; 8 марта - Международный женский день; 1 мая - Праздник Весны и Труда; 9 мая - День Победы; 12 июня - День России; 4 ноября - День народного единства		
Базовая часть			
	Наименование возрастных групп		
	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)
Количество возрастных групп	1	2	2
Продолжительность НОД	не более 20 минут	не более 25 минут	не более 30 минут

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня	40 минут с перерывами между периодами НОД - не менее 10 минут	45 минут с перерывами между периодами НОД - не менее 10 минут	90 минут с перерывами между периодами НОД - не менее 10 минут
Максимально допустимый объем образовательной нагрузки во второй половине дня		25 минут	30 минут

3.6.3. Расписание образовательной деятельности с воспитанниками в МБДОУ «Детский сад №14 «Василёк»

	Средняя группа № 1	Старшая группа № 2	Подготов-ая группа № 3	Старшая группа № 4	Подготов-ая группа № 5
понедельник	Физическое развитие (физкультура) 9.00-9.20	Физическое развитие (физкультура) 9.35-10.00	Физическое развитие (физкультура на прогулке) 10.50 - 11.20		Физическое развитие (физкультура на прогулке) 11.25-11.55
вторник			Физическое развитие (физкультура) 16.30 - 17.00	Физическое развитие (физкультура) 15.55 - 16.25	Физическое развитие (физкультура) 15.15 - 15.45
среда	Физическое развитие (физкультура) 10.45 - 11.05	Физическое развитие (физкультура на прогулке) 11.30 - 11.55		Физическое развитие (физкультура) 09.00 - 09.25	
четверг		Физическое развитие (физкультура) 9.00-9.25	Физическое развитие (физкультура) 10.20-10.50		Физическое развитие (физкультура) 9.40-10.10
пятница	Физическое развитие (физкультура на прогулке) 11.00 - 11.20			Физическое развитие (физкультура на прогулке) 11.25 - 11.55	

Расписание утренней гимнастики на 2022-2023 учебный год.

Возрастная группа	Время проведения
Средняя группа № 1 «Теремок»	8.00 -8.08
Старшая группа № 2 «Сказка»	8.08-8.16
Старшая группа № 4 «Солнышко»	8.16-8.24
Подготовительная группа № 3 «Морячок»	8.24-8.32
Подготовительная группа № 5 «Улыбка»	8.32-8.40