

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Буратино»
Аксубаевского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрено и принято
педагогическим советом

Протокол № 1 от «24» 08 2021 г.

Председатель педагогического совета

Калиф /Р.Н.Калугина/

Утверждено и введено

действие приказом

№ 115 от «27» 08 2021 г.

Заведующий МБДОУ «Детский сад

общеразвивающего вида «Буратино»

Гильмутдинова /Г.Х. Гильмутдинова/



**Рабочая программа
по образовательной области «Физическое развитие»
для детей 3-7 лет
на 2021-2022 учебный год**

Инструктор по физической
культуре
Л.Д. Мясникова

пгт Аксубаево 2021 г.

Оглавление

| | |
|---|----|
| I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ..... | 3 |
| 1.1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 1.2. Цели и задачи образовательной Программы..... | 5 |
| 1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса | 9 |
| 1.4. Возрастные особенности контингента воспитанников | 11 |
| 1.5. Планируемые результаты освоения Программы | 12 |
| 1.6. Методика проведения мониторинга физического развития детей. | 17 |
| II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ..... | 22 |
| 2.1. Содержание образовательной области «Физическое развитие» | 22 |
| 2.2. Формы, способы, методы организации образовательного процесса | 23 |
| 2.3. Коррекция нарушения развития детей..... | 24 |
| 2.4. Комплексно – тематическое планирование организованной образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»..... | 26 |
| Младшая группа (3 - 4 года)..... | 26 |
| Средняя группа (4 - 5 лет)..... | 45 |
| Старшая группа (5 - 6 лет)..... | 60 |
| Подготовительная к школе группа (6 - 7 лет)..... | 81 |
| 2.5. Модель организации совместной деятельности инструктора по физической культуре с воспитанниками..... | 97 |
| III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ..... | 98 |
| 3.1. График физкультурных занятий и утренней гимнастики на 2021 – 2022 учебный год..... | 98 |
| 3.2. Материально-техническое обеспечение программы..... | 99 |

| | |
|--|-----|
| 3.3. Перечень методических пособий | 101 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ | 102 |
| Приложение 1. Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений. | 102 |

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает все большую актуальность. Одна из существенных причин сложившейся ситуации – отсутствие сформированности у детей ценностного отношения к собственному здоровью. Формирование здорового образа жизни достойно того, чтобы стать своего рода национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества.

Сегодня в обществе идет становление новой системы дошкольного образования, направленной на реализацию федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО). Федеральный государственный стандарт представляет собой совокупность требований, обязательных при реализации основных образовательных программ начального общего образования образовательными учреждениями, имеющими государственную аккредитацию.

Происходящая в стране модернизация образования обусловила необходимость важных изменений в определении содержания и способов организации педагогического процесса в детском саду, в том числе и в физическом воспитании детей. Осознание большой ответственности за здоровье детей даёт стимул инструкторам по физической культуре к овладению новыми методиками и технологиями в направлении оздоровительной работы для дальнейшего применения воспитанниками полученных знаний, двигательных умений и навыков в различных жизненных ситуациях. Интеграция наиболее способствует этому.

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений, ООД, но и при организации всех форм двигательной деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования и пр. Интегрированная технология, реализуемая в физкультурно-оздоровительном процессе, позволяет качественно и эффективно освоить большинство разделов программы физического воспитания, и направлена на сохранение здоровья ребенка.

Содержанием образовательной области «Физическое развитие» является – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Рабочая программа разработана в соответствии с основной образовательной программой МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида «Буратино», в соответствии с введением в действие ФГОС ДО, отражает особенности содержания образовательной области «Физическое развитие». Программа разработана с учетом Программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Нормативно-правовая база

На международном уровне:

Конвенция РФ о правах ребёнка (1989 год)

На федеральном уровне:

1. Конституция РФ (1989 год)
2. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 года.
3. ФГОС дошкольного образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 2013 года № 1155.
4. Профессиональный стандарт педагога (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования). (Приказ министерства труда и социальной защиты РФ от 18.10 2013. №544 н).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ "Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
6. Комментарии к ФГОС дошкольного образования (методические рекомендации Минобрнауки России от 28.02.2014 г. №08-249)

На Республиканском уровне:

1. О Государственных языках РТ – Закон РТ от 08.07.1992 № 1560 – XII

На локальном уровне:

1. Устав МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида «Буратино»
2. Основная образовательная программа МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида «Буратино»

1.2. Цели и задачи образовательной Программы

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Цель: Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура.

Цель: Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:

Оздоровительные:

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
- всестороннее физическое совершенствование функций организма.
- повышение работоспособности и закаливание.
- создание условий для снятия утомления и повышения эмоционального тонуса детей.
- формирование потребностей в здоровом образе жизни.

Образовательные:

- формирование и обогащение двигательных умений и навыков, необходимых в быту, труде; в целях самозащиты, в экстремальных ситуациях.
- формирование системы знаний об организме человека и об оздоровительном воздействии физических упражнений на него, о видах спорта и безопасном поведении во время выполнения упражнений и игр.
- развитие физических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты); двигательных (функции равновесия, координации движений) и индивидуальных способностей детей.
- приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением основных движений, не наносящих ущерба организму.

Воспитательные:

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.
- разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и нравственное, умственное, эстетическое, трудовое).
- привитие навыков самообслуживания и ухода за инвентарем для ООД по физической культуре.

Конкретизация задач по возрастам:

Задачи для детей младшей группы:

- формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
- познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.
- дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни
- формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.
- формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Задачи для детей средней группы:

- формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).
- знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».
- формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Задачи для детей старшей группы:

- расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- формировать умение характеризовать свое самочувствие.
- познакомить детей с возможностями здорового человека.

- формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

- знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Задачи для детей подготовительной к школе группы:

- формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- формировать представления об активном отдыхе.
- расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
- расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Цели и задачи реализации программы с учётом ЭРС и УМК. *(Региональная программа дошкольного образования, Р.К.Шаехова)*

Цель: Создание условий для формирования представлений о родном крае и языке посредством народных подвижных игр.

Задачи для детей младшей группы с учётом ЭРС:

- Формировать двигательную активность в народных подвижных играх.

Задачи для детей средней группы с учётом ЭРС:

- Развивать творческие способности детей в подвижных национальных играх.
- Формировать умение оказывать себе и другим детям элементарную помощь при ушибах, порезах, заботиться о своем здоровье.
- Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».
- Дать представление о необходимых детскому организму витаминах.
- Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей, фруктов и ягод, рыбных и молочных продуктов (топленого молока, кефира, корта), мясных и других полезных продуктов.

Задачи для детей старшей группы с учётом ЭРС:

- Расширять представления детей о спортивных командах: по хоккею – «Ак Барс», по футболу – «Рубин», по баскетболу – «УНИКС» и т. д. Познакомить с разновидностью спортивных комплексов, построенных к XXVII Всемирной летней Универсиаде 2013 года.

- Познакомить с национальными играми с элементами соревнования: «Бег в мешках», «Бег с коромыслом», «Бег с яйцом», «Катык», «Разбивание горшков» и др. Вызвать желание играть в игры народов Поволжья. Самостоятельную организацию знакомых игр, участие в играх с элементами соревнования.

- Расширять представление о составляющих здорового образа жизни (двигательная активность, сон, отдых, правильное питание и др.) и факторах, разрушающих здоровье. Научить простейшим приемам оказания первой помощи. Дать элементарные представления о действии некоторых лечебно-профилактических процедур, причинах отдельных заболеваний и мерах профилактики наиболее распространенных из них.

- Дать понятия «питьевой режим», «режим питания».

- Познакомить с национальными изделиями из теста: эчпочмак, бэлиш, бэжкэн, кыстыбый, кабартма, с целебными напитками: айран (напиток из катыка), сузьма (процеженный катык), кумыс.

- Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Задачи для детей подготовительной к школе группы с учётом ЭРС:

- Формировать представление о значении спорта в жизни человека. Познакомить с национальным видом спорта «борьба на поясах» (кураш). Поддерживать определенные достижения в области спорта.

- Формировать умение варьировать татарские подвижные игры. Стимулировать желание участвовать в национальных играх-соревнованиях: «Перетягивание палки», «Перетягивание каната», «Бой с мешками» и др.

- Закреплять умение использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию игры народов Поволжья. Развивать в подвижных играх такие двигательные качества, как сила, ловкость, быстрота, гибкость, общая выносливость.

- Поощрять умение справедливо оценивать результаты игры. Развивать интерес к народным играм.

- Расширять представление детей о рациональном питании. Познакомить с мучными национальными изделиями, которые подаются к чаю: губадия с яйцом, рисом и изюмом, кабартма, баурсак, талкыш-калеве, чак-чак, кош теле («птичьи язычки»).

- Познакомить детей с известными за пределами республики лечебно-профилактическими здравницами и санаториями («Васильевский», «Сосновый бор», «Крутушка», «Бакирово», «Санта»).

УМК «Говорим по - татарски».

- Понимание слов, выражений и фраз, повторение их вместе с воспитателем и вместе с детьми.

- Выработка умений различать и использовать в речи формы повелительного наклонения глаголов сикер – прыгай, ки – надень и др.

- В режимные моменты, в ходе свободных игр, в непосредственном общении с детьми коммуникативно вводятся и ситуативно активизируются речевые конструкции разговорной речи.

1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса

Принципы построения Программы по ФГОС:

1. Поддержка разнообразия детства;
2. Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему
3. Уважение личности ребенка;
4. Реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.

Принципы дошкольного образования:

1. Полноценного проживания ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащения (амплификации) детского развития;
2. Индивидуализации дошкольного образования;
3. Содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
4. Поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;
5. Партнерства с семьей;
6. Приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
7. Формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
8. Возрастной адекватности (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
9. Учета этнокультурной ситуации развития детей.

Принципы физического развития:

Учет ведущей (игровой) деятельности конкретного возраста – реализация Программы осуществляется через ведущую деятельность детей – игру, которая занимает значительную часть их жизни и имеет огромное значение для их психического развития. Игра вызывает у детей сильные эмоции, чувство удовольствия, радости, что позволяет быстрее освоить сложные двигательные умения и навыки. Она обеспечивает необходимую заинтересованность детей, эмоционально окрашивает занятие.

Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

Принцип осознанности и активности – осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные за-

дачи; осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает свои варианты выполнения упражнения. Каждое движение в физическом воспитании имеет свой «словесный портрет», который ребенок проговаривает, осмысливает и только потом выполняет.

Принцип систематичности – обеспечивает регулярность, планомерность, непрерывность процесса обучения детей физической культуре.

Принцип непрерывности – обеспечивается последовательностью и преемственностью между занятиями; развивает морфофункциональные свойства организма, которые развиваются совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Данный принцип выражает закономерности построения обучения и воспитания как целостного процесса.

Принцип последовательности – планирование и проведение занятий по физической культуре во всех возрастных группах осуществляется в четкой последовательности, преемственности и взаимосвязи. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению последующего, более сложного материала. Вновь разучиваемое упражнение базируется на временных связях, закрепленных разучиванием предшествующего упражнения. Т.е., обучение осуществляется в строгой последовательности.

Принцип повторения – в результате многократных повторений упражнений образуются двигательные навыки. В содержание занятий включается изучение нового движения и повторение в различных вариантах (изменение способа выполнения, условий выполнения, использование творческих заданий) изученных ранее движений, что позволяет добиться развивающего эффекта.

Принцип наглядности – систематизированный наглядный дидактический материал способствует дополнению, уточнению, коррекции образа двигательного действия, чем существенно облегчает выполнение заданий, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, вызывает интерес и творческую активность детей.

Принцип доступности и индивидуализации – распределение программного материала по физическому воспитанию осуществляется с учетом возрастных функциональных и индивидуальных двигательных способностей детей, выявленных в результате диагностики физической подготовленности и основывается на связи каждого предыдущего занятия с последующим. Задачи по обучению детей двигательным умениям и навыкам решаются в комплексе на основе лично-ориентированного подхода к каждому ребенку.

Принцип постепенного наращивания физической нагрузки (прогрессирования) – выражается в поступательном характере, что гарантирует развивающий эффект процесса физического воспитания. Каждое упражнение в процессе изучения выполняется в постепенно усложняющихся условиях.

Принцип разнообразия физических упражнений - во избежание образования стереотипа, не поддающегося перестройке при изменении ситуации, предусмотрена вариативность выполнения упражнений, которая не только вносит разнообразие в занятия, но и повышает интерес детей. Разнообразие упражнений достигается не только за счет творческого потенциала педагога, но и за счет развития творческих способностей детей. Детям предлагаются творческие задания на создание и выполнение новых упражнений на решение проблемных ситуаций.

Принцип единства с семьей - особое внимание уделяется совместной работе семьи и ДО по приобщению детей к физической культуре. В систему занятий включены домашние задания на развитие координации и равновесия, силы и ловкости, создание новых необычных упражнений, рассчитанные на психологическую поддержку ребенка родителями.

Все принципы осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют потребность к ЗОЖ, интерес к занятиям ФК и спортом.

Сформулированные выше принципы, безусловно, носят здоровьесберегающий характер, обеспечивая полноценное психическое развитие, сохранение эмоциональной сферы, формирование базисных характеристик личности.

1.4. Возрастные особенности контингента воспитанников

Программа составлена по возрастным группам. Она охватывает четыре возрастных ступени физического и психического развития детей:

- 1) младший дошкольный возраст (дети 3-4 лет);
- 2) средний дошкольный возраст (дети 4-5 лет);
- 3) старший дошкольный возраст (дети 5-6 лет);
- 4) подготовительный к школе возраст (дети 6-7 лет).

каждой возрастной группе предусмотрено формирование представлений о ЗОЖ и овладение разными видами движений и воспитание физических качеств.

У детей 3-4 лет усилия направлены на то, чтобы научить детей ориентироваться в пространстве физкультурного зала и физкультурной площадки, приёмам элементарной страховки, правильному (по назначению) использованию физкультурного оборудования.

Для детей 4-5 лет основные усилия направлены на развитие физических качеств и, прежде всего, выносливости и силы, которые являются основой обеспечения хорошей физической подготовленности.

У детей 5-6 лет развиваем высокую физическую работоспособность и направляем усилия на качественную физическую подготовку.

Для детей 6-7 лет основной задачей является создание условий для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и развития самостоятельности.

Учитывая возрастные особенности физического развития дошкольников в первые годы жизни, равноценное значение для них приобретают все три группы средств физической культуры: естественные силы природы, гигиенические факторы, физические упражнения.

Младший дошкольный возраст (3-4 года).

К четырём годам дети хорошо владеют в общих чертах всеми видами основных движений, возникает необходимость в двигательной импровизации, но они ещё не умеют соразмерять свои силы и возможности. Убедившись в трудности выполнения какого-либо упражнения, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий. Двигательная активность детей во многом обусловлена достаточно большим двигательным запасом и хорошей пространственной ориентировкой. Они стремятся к разным сочетаниям физкультурных пособий. Как чрезмерно подвижным, так и малоподвижным детям необходима помощь взрослого, который поможет показать разнообразные действия с пособиями: мячом, обручем, скакалкой и т.д. Важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений.

Средний дошкольный возраст (4-5 лет).

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Появляется интерес к результатам движения. Потребность выполнять его в соответствии с образцом.

Двигательная активность ребёнка этого возраста характеризуется соответствующими изменениями в основных движениях.

Старший дошкольный возраст (5-6 лет).

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и психофизических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям).

Подготовительный к школе возраст (6-7 лет).

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребности заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

Планируемые результаты как ориентиры освоения детьми образовательной области «Физическое развитие».

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление. Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику (гимнастика - побудка). Имеет представление о вредных и полезных продуктах.
- Проявляет интерес к татарским и русским подвижным играм. (ЭРС)
- Соблюдает правила народных игр, умеет согласовывать движения и ориентируется пространстве. (ЭРС)

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Ходит на лыжах ступающим и скользящим шагом выполняет поворот переступанием.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику (гимнастика-побудка). Имеет представление о вредных и полезных продуктах.
- Проявляет интерес к татарским и русским подвижным играм, придумывает различные их варианты. (ЭРС)
- Соблюдает правила народных игр и ориентируется в пространстве. (ЭРС)
- Проявляет умение выполнять физминутки, дыхательную гимнастику татарского и русского народа. (ЭРС)

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях. Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах. Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю
- ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.
- Знает и играет в башкирские и чувашские народные игры (ЭРС)
- Применяет знания в организации знакомых татарских и русских народных подвижных игр, доводит их до конца (ЭРС)
- Совершенствует двигательные умения и навыки в разученных народных играх. (ЭРС)
- Умеет применять навыки самоконтроля по отношению к своему двигательному поведению во время игровых занятий, построенных на основе народных музыкальных подвижных игр и эстафет. (ЭРС)

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.
- Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
- Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).
- Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
- Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
- Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние до 3-х км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Всегда следит за правильной осанкой.
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
- Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
- Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремиться правильно питаться.
- Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.
- Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.
- Знает и играет в мордовские, марийские и удмуртские подвижные народные игры. Самостоятельно организывает знакомые подвижные игры; находит, придумывает разные их варианты.
- С удовольствием выполняет здоровьезберегающие упражнения, рассказывает стихи, потешки, поговорки во время проведения досугов и национальных праздников.

1.6. Методика проведения мониторинга физического развития детей.

Согласно п. 4.3 федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 (далее – ФГОС ДО, Стандарт), целевые ориентиры (социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования) не подлежат непосредственной оценке, в т. ч. в виде педагогической диагностики (мониторинга), а также не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Таким образом, мониторинг относительно развития детей на сегодняшний день не предполагается и даже запрещен современными нормативными требованиями.

Однако, согласно п. 3.2.3 Стандарта, при реализации образовательной программы дошкольного образования в ДОО может проводиться оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста в рамках педагогической диагностики (мониторинга).

Мониторинг физического развития детей проводится в процессе педагогического наблюдения только для внутреннего пользования. Поэтому педагог проводит мониторинг по «Физическому развитию» воспитанников на начало и конец года, с тем, чтобы выстроить индивидуальную траекторию образовательной работы в этом направлении с каждым ребенком и проследить динамику развития.

Одна из основных характеристик физического развития – развитие двигательной сферы ребенка. В ней выделяют владение двигательными навыками. Владение определенными действиями, разнообразными движениями (мелкими и крупными), соответствие двигательных умений некоторым минимальным возрастным нормам – важная характеристика развития ребенка.

Методика оценивания физических качеств детей дошкольного возраста по критериям указанным в Постановлении правительства РФ №916 от 29.12.2001г. («Общероссийская система мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков, молодежи»)

Не следует рассматривать данные оценочных таблиц в качестве строгих нормативов (эталонов) и подгонять к ним результаты анализа тестирования дошкольников. Сопоставительная норма характеризует лишь место испытуемого среди обследованных детей. Важнее проследить динамику индивидуальных показателей развития каждого ребенка.

| | Начало года | Конец года |
|----------------|--|---|
| Младшая группа | <ol style="list-style-type: none"> 1. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь, становиться в круг. 2. Умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. 3. Может самостоятельно или при небольшой помощи взрослого сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. 4. Умеет ползать на четвереньках, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу. 5. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед. 6. Может бросать мяч двумя руками от груди. 7. Умеет брать, держать, переносить, класть, катать мяч. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление. 2. Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. 3. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. 4. Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке стремянке, гимнастической стенке произвольным способом. 5. Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40см. 6. Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1.5м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы. |
| Средняя группа | <ol style="list-style-type: none"> 1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 10 метров, принимая исходное положение по инструкции педагога 2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление 3. Может принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 5-8 сек. 4. Может принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 1-3 см ниже уровня скамейки. 5. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 55-60 см, принимая правильное исходное положение по инструкции педагога. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 10 метров, принимая исходное положение при небольшой помощи педагога. 2. Умеет обегать предметы, сохраняя заданное направление 3. Умеет принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 5,5-9,0 сек. 4. Умеет принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 2-4 см ниже уровня скамейки. 5. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 70-75 см, принимая правильное исходное положение при небольшой помощи педагога. 6. Может метать предметы правой и левой рукой |

| | Начало года | Конец года |
|---------------------------|--|---|
| Старшая группа | <ol style="list-style-type: none"> 1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 30 м, принимая исходное положение при небольшой помощи педагога. 2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление, темп движения. 3. Может по инструкции педагога принять исходное положение и выполнить не менее 17-18 приседаний за 30 сек. 4. Умеет принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 7 -15 сек. 5. Может принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и наклонять наклон вперёд – вниз не сгибая коленей менее 2-4 см ниже уровня скамейки. 6. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах. 7. . Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 2,5-5,5 м., принимая исходное положение по инструкции педагога. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 30 м, принимая исходное положение при небольшой помощи педагога. 2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление, темп движения. 3. Умеет самостоятельно принять исходное положение и выполнить не менее 20 приседаний за 30 сек. 4. Умеет принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 20 - 25 сек. 5. Может принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и наклонять наклон вперёд – вниз не сгибая коленей менее 3-5 см ниже уровня скамейки. 6. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 3- 6 м., принимая исходное положение. |
| Подготовительная к шк.гр. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 30 метров, принимая исходное положение. 2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление. 3. Умеет самостоятельно принять исходное положение и выполнить не менее 21-22 приседаний за 30 сек. 4. Умеет принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 30 -35 сек. 5. Может принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и наклонять наклон вперёд – вниз не сгибая коленей менее 4 -5 см ниже уровня скамейки. 6. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 90 -115 см. принимая правильное исходное положение. 7. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 3,5-8 м., принимая исходное положение, сочетая замах с броском. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 30 метров, принимая исходное положение, согласовывая движения рук и ног, сохраняя скорость движения. 2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление, темп движения. 3. Умеет самостоятельно принять исходное положение и выполнить не менее 23 приседаний за 30 сек. 4. Умеет принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 40 - 50 сек. 5. Может принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и наклонять наклон вперёд – вниз не сгибая коленей менее 4 -5 см ниже уровня скамейки. 6. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 100 -115 см. принимая правильное исходное положение. 7. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 - 10 м., принимая и. п, сочетая замах с броском. |

Обоснование и описание тестов.

1. Бег 10; 30 м.

Обоснование. Пробегая отрезки, соответственно возрасту, с максимальной скоростью определяем уровень быстроты.

Техника измерения.

1. Проводится на беговой дорожке с высокого старта.
2. По команде «марш» дети бегут от линии «старт» до линии «финиш».
3. В протокол заносится, время с точностью 0,1 сек.

2. Бросок набивного мяча

Обоснование. Среди многих тестов силового характера бросок набивного мяча наиболее надежный и информативный тест характеризующий уровень максимальной силы для детей дошкольного возраста.

Техника измерения.

1. Чертится разметка от 0 до 10м.
2. К нулевой отметке, где лежат два набивных мяча (вес 500 гр.; 1кг), приглашается ребенок.
3. Бросок выполняется из И.П. стоя, ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы (2 попытки).
4. В протокол заносится результат лучшей попытки с точностью до 5см.

3. Гибкость

Обоснование. Упражнение направлено на растяжение мышц голени, бёдер, ягодичной области, спины и верхнего плечевого пояса.

Техника измерения.

Исходное положение сед на полу ноги врозь на ширине плеч.

Разметка: «-1», «0», «+ 15».

Пятки находятся на нулевой отметке.

Ребенок выполняет максимальный наклон вперед с удержанием 3сек.

4. Челночный бег 3x10 м.

Обоснование. Количество отрезков(3) определяет возможность проявления быстроты и ловкости без утомления. Быстрота проявляется в скорости бега. Ловкость проявляется в умении быстро изменить движение на противоположное.

Техника измерения.

1. Проводится на дорожке, расстояние которой 10м. На ограничительных линиях ставят по одному поролоновому кубу. На один из кубов кладутся 2 кубика.

2. Ребенку предлагается взять кубик и по команде «марш» перенести его на другую сторону, вернуться и взять второй кубик, отнести его к первому и остановиться. Таким образом, ребенок пробегает расстояние 30м (3x10м).

3. Преподаватель дает установку: «Бег начинать по команде «марш» и перенести как можно быстрее кубики».

4. Время измеряется, с точностью до 0,1 сек.

5. Бег на выносливость (100м, 200м, 300м).

Обоснование. Выполнение физической нагрузки длительное время в аэробном режиме.

Техника измерения.

1. Проводится на беговой дорожке с высокого старта.

2. По команде «марш» дети бегут от линии «старт» до линии «финиш» дистанцию соответственно возрасту.

3. В протокол заносится, время с точностью до 0,1 сек.

| № п/п | ФИО Возраст | | I. Физическая подготовленность | | | | | | II. Физические качества | | | | | | Общ. ур. разв. в.н. ав. | | | |
|-------|--------------------|--|----------------------------------|---------|-----------------------------|---------|------------------------------------|-----------|-------------------------|--|---------|----------|---------|--|-------------------------|---------|-------------------------------------|---------|
| | | | Бег на скорость (10м/с) (30 м/с) | Уровень | Прыжки в длину с места (см) | Уровень | Метание в даль (меш. 150, 200 гр.) | | Уровень | Ловкость (челночный бег 2х5 м, 10х 3м) | Уровень | Гибкость | Уровень | Сила плечевого пояса (метание набивного мяча 0,5кг/см, 1 кг) | | Уровень | Бег на выносливость. (100,200, 300) | Уровень |
| | | | | | | | пр. рука | лев. рука | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной области «Физическое развитие»

Физическое развитие включает:

Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук;
- знакомство с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Содержание образовательной области «Физическое развитие» реализуется в игровой и двигательной (овладение основными движениями) форме активности ребенка.

Образовательная область «Физическое развитие» в свою очередь взаимодействуют с другими образовательными областями, определяют целостный подход к здоровью человека как единству его физического, психологического и социального благополучия.

2.2. *Формы, способы, методы организации образовательного процесса*

Методы физического развития:

Наглядный:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

Словесный:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

Практический:

- повторение упражнений;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме.

Формы физкультурно – оздоровительной работы

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

2.3. Коррекция нарушения развития детей.

Основная цель — совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

В настоящее время в систему занятий по физическому развитию для детей с ОВЗ включается адаптивная физическая культура (АФК) — комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Адаптивная физкультура обеспечивает лечебный, общеукрепляющий, реабилитационный, профилактический и другие эффекты. Основные задачи, которые стоят перед адаптивной физической культурой:

- формировать у ребёнка осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами здоровых сверстников;
- развивать способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- формировать компенсаторные навыки, умение использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- развивать способность к преодолению физических нагрузок, необходимых для полноценного функционирования в обществе;

- формировать потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни; стремление к повышению умственной и физической работоспособности;
- формировать осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- формировать желание улучшать свои личностные качества.

АФК объединяет все виды физической активности и спорта, которые соответствуют интересам детей с проблемами в развитии и способствуют расширению их возможностей. Цель АФК — улучшение качества жизни детей с ОВЗ посредством физической активности и спорта. Основной задачей является решение конкретных психомоторных проблем, как путём изменения самого ребёнка, так и изменения окружающей среды, по возможности устраняя в ней барьеры к более здоровому, активному образу жизни, к равным со своими здоровыми сверстниками возможностям заниматься спортом.

В тех случаях, когда программа не может быть полностью освоена детьми с ОВЗ, проектируются индивидуальные программы воспитания и обучения. При проектировании индивидуальной программы следует опираться на ряд принципов:

- принцип ориентации на возможности дошкольников, то есть индивидуально-психологические, клинические особенности детей с ОВЗ;
- принцип дозированной объёма изучаемого материала. В связи с замедленным темпом усвоения необходима регламентация объёма программного материала по всем разделам программы и более рациональному использованию времени для изучения определённых тем;
- принцип линейности и концентричности. При линейном построении программы темы следует располагать систематически, последовательно по степени усложнения и увеличения объёма; при концентрическом построении программы материал повторяется путём возвращения к пройденной теме. Это даёт возможность более прочного усвоения материала.
- принцип инвариантности, предполагающий видоизменение содержания программы, комбинирование разделов, в отдельных случаях изменение последовательности в изучении тем, введение корректировки.

2.4. Комплексно – тематическое планирование организованной образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»

Младшая группа (3 - 4 года)

Сентябрь

Планируемые результаты образовательной деятельности: умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч двумя руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты.

Реализуемые образовательные области:

Физическое развитие: развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному; энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мячи двумя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой»; формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение.

Социально-коммуникативное развитие: способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки ладанья, ползания; игры с мячами; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль; помогать детям, доброжелательно общаться друг с другом.

Познавательное развитие (ЭРС): (Этнокультурная региональная составляющая) Развитие интереса к подвижным играм татарского народа

| Дата | Комплекс утренней гимнастики | | Методическая литература | | | | |
|---------------------------|---|--|---|---|----------------|---------------------------|---|
| 1-2 неделя | Комплекс утренней гимнастики № 1, 2 без предметов. | | Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет» (стр. 6,7) | | | | |
| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть | Методическая литература |
| | | | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры | | |
| | | 2—3 минуты | 12—15 минут | | | 2—3 минут | |
| Построение и перестроение | | Ходьба и бег небольшими группами за воспитателем и в прямом направлении. Бег в среднем темпе подгруппами и группой. | | | | | |
| 1 неделя | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. | Ходьба стайкой за инструктором Игра «Пойдем в гости» Бег обычной стайкой | Без предметов | 1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) 2. Прыжки на всей ступне с поднятием на носки | «Беги ко мне» | Ходьба стайкой за мишкой. | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» младшая группа. (стр.23) |

| | | | | | | | |
|----------------------------|--|---|--|--|--|-------------------------------------|--|
| 2 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. | Ходьба парами в стайке за инструктором Бег парами в стайке за инструктором | Без предметов | 1. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка) | «Птички» «Птичка прячется» Т.н.и. «Солнышко и дождик» (Кояшһәм яңгыр) | Игровое задание «Найдем птичку». | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» младшая группа. (стр.24) |
| 3 -4 неделя | Комплекс утренней гимнастики № 3 с кубиками, 4 без предметов. | | Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет» (стр.7,8) | | | | |
| 3 неделя | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. | Ходьба в колонне по одному, упражнение «Ворона!» | ОРУ с мячом. | 1.Прокатывание мячей. 2.«Прокати и догони». | «Кот и воробышки». | Ходьба в колонне по одному. | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» младшая группа. (стр.25) |
| 4 неделя | Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. | Ходьба по кругу с поворотом по сигналу Бег по кругу | ОРУ с кубиками | 1.Ползание с опорой на ладони и колени под шнур 2.«Доползи до погремушки» | Быстро в домик Т.п/и «Солнышко и дождик» (Кояшһәм яңгыр) | Игра «Найдем жучка». | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» младшая группа. (стр.26) |
| 4-ая неделя | Развлечение | «В гости к осени» | | | | | |
| Работа с родителями | | 1. Индивидуальные беседы-консультации по результатам мониторинга детей на начало учебного года. 2. Папка - передвижка по теме: «Спортивная форма в детском саду» | | | | | |

Октябрь

Планируемые результаты образовательной деятельности: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение правил поведения.

Реализуемые образовательные области: Физическое развитие: развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направлениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании; воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей; формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение.

Социально-коммуникативное развитие: развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика; учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила.

Познавательное развитие (ЭРС): (Этнокультурная региональная составляющая) Развитие интереса к подвижным играм татарского народа

| Дата | Комплекс утренней гимнастики | | Методическая литература | | | | |
|---------------------------|---|--|--|--|----------------|---|---|
| 1-2 неделя | Комплекс утренней гимнастики № 5 с погремушками, 6 с мячом большого диаметра. | | Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет» (стр.9) | | | | |
| Неделя Дата | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть | Методическая литература |
| | | | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры | | |
| | | 2-3 минуты | 12-15 минут | | | 2-3 минуты | |
| Построение и перестроение | | 1-2 Построение врассыпную по ориентирам. Ходьба с выполнением упражнений для рук, врассыпную. Бег с различным положением рук. 3-4 Перестроение в круг лицом к центру. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба в колонне по одному и по кругу. Бег с высоким подниманием колен. | | | | | |
| 1 неделя | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. | Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и врассыпную. | ОРУ без предметов | 1.Равновесие «Пойдем по мостику». 2.Прыжки. | «Догони мяч» | Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» младшая группа. (стр.28) |

| | | | | | | | |
|-------------------------------|---|--|--|---|---|---|---|
| 2 неделя | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. | Ходьба и бег по кругу | ОРУ Без предметов | 1.Прыжки из обруча в обруч. 2.«Прокати мяч». | «Ловкий шофер» Т.п/и «Собачка» (Маэмай) | Игровое задание «Машины поехали в гараж». | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» младшая группа. (стр.29) |
| 3 -4 неделя | Комплекс утренней гимнастики № 7 с кубиками, 8 без предметов | | Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет» (стр.10,11) | | | | |
| 3 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. | Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше». | ОРУ С мячом | 1.Игровое упражнение «Быстрый мяч». 2.Игровое упражнение «Проползи — не задень». | «Зайка серый умывается». | Игра «Найдем зайку». | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» младшая группа. (стр.30) |
| 4 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. | Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный. | ОРУ со стульчиками | 1.Ползание «Крокодильчики» 2.Равновесие «Пробеги — не задень» | «Кот и воробышки» Т.п/и «Собачка» (Маэмай) | Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом». | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» младшая группа. (стр.31) |
| 4-ая неделя | Развлечение | «Вышли зайцы в огород» Задачи: Упражнять в беге, прыжках, ползании.. Вызвать положительный эмоциональный отклик. | | | | | |
| Работа с воспитателями | | Консультация «Оздоровительный бег – одна из форм оздоровительной работы с дошкольниками» | | | | | |
| Работа с родителями | | 1. Консультация «Активизация двигательной деятельности детей посредством игр с элементами спорта» Информационный стенд «Утренняя гимнастика» | | | | | |
| Неделя здоровья | | Физкультурный досуг «Вышли зайцы в огород» Беседа о пользе утренней гимнастики: «Не боимся мы дождей и осенних хмурых дней» | | | | | |

Ноябрь

Планируемые результаты образовательной деятельности: сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем;

Реализуемые образовательные области:

Физическое развитие: продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем; продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.

Социально-коммуникативное развитие: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами; помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.

Познавательное развитие (ЭРС): развитие интереса к подвижным играм татарского народа

| Дата | Комплекс утренней гимнастики | Методическая литература | | | | | |
|---------------------------|--|--|------------------|---|--------------------------------|-------------------------|---|
| 1-2 неделя | Комплекс утренней гимнастики № 9 на стульях, 10 с обручем | Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет» (стр.11,12) | | | | | |
| Неделя Дата | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть | Методическая литература |
| | | | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры | | |
| | | 2-3 минуты | 12-15 минут | | | 2-3 минуты | |
| Построение и перестроение | | 1-2 Построение в колонну по одному, в рассыпную. 3-4 Построение в колонну по одному в круг. | | | | | |
| 1 неделя | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами на поясе. По сигналу к бегу. | ОРУ с ленточками | Равновесие «В лес по тропинке». Прыжки «Зайки - мягкие лапочки». | Подвижная игра «Ловкий шофер». | Игра «Найдем зайчонка». | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» младшая группа. (стр.33) |

| | | | | | | | |
|-------------------------------|---|--|--|--|---|--|---|
| 2 неделя | Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер | Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны . Ходьба и бег в чередовании | ОРУ с обручем. | 1.Прыжки «Через болото». 2.Прокатывание мячей «Точный пас» | Подвижная игра «Мыши в кладовой» Т.п/и «Тюбетейка» (Түбэтэй) | Игра «Где спрятались мышонок?». | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» младшая группа. (стр.34) |
| 3 -4 неделя | Комплекс утренней гимнастики № 11 с флажками, 12 с кубиками. | | Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет» (стр.12,13) | | | | |
| 3 неделя | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. | Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу с начало в одну, а затем в другую сторону. | ОРУ без предметов | 1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень». 2.«Проползи - не задень» | Подвижная игра «По ровненькой дорожке». | Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей. | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» младшая группа. (стр.35) |
| 4 неделя | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании | ОРУ с флажками. | 1.Ползание. Игровое задание - «Паучки». 2.Равновесие | Подвижная игра «Поймай комара» Т.п/и «Тюбетейка» (Түбэтэй) | Ходьба в колонне по одному за «комаром». | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» младшая группа. (стр.37) |
| 4-ая неделя | Развлечение | «Мой весёлый звонкий мяч» Задачи: Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений; развивать ловкость и глазомер при катании мяча, упражнять в беге, прыжках, равновесии. Создать положительно-эмоциональный настрой, вызвать интерес к занятиям спортом. | | | | | |
| Работа с воспитателями | | Информационный стенд: на тему «Возрождение ГТО» | | | | | |
| Работа с родителями | | Информационная ширма: на тему «Возрождение ГТО» | | | | | |

Декабрь

Планируемые результаты образовательной деятельности: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре

Реализуемые образовательные области:

Физическое развитие: упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие; дать представление о том, что утрення зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

Социально-коммуникативное развитие: постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду; развивать диалогическую форму речи

Познавательное развитие (ЭРС): развитие интереса к подвижным играм татарского народа

| Дата | Комплекс утренней гимнастики | Методическая литература | | | | | |
|---------------------------|--|---|-------------------|--|-------------------------------------|---|---|
| 1-2 недели | Комплекс утренней гимнастики № 13 (с кольцом), 14 (с мячом большого диаметра) | Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет» (стр.14) | | | | | |
| Неделя Дата | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть | Методическая литература |
| | | | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры | | |
| | | 2-3 минуты | 12-15 минут | | | 2-3 минуты | |
| Построение и перестроение | | 1-2 Построение в колонну по одному, врассыпную. 3-4 Построение в круг. | | | | | |
| 1 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. | Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба врассыпную бег врассыпную | ОРУ с кубиками | 1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень». 2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки- попрыгушки» | Подвижная игра «Коршун и птенчики». | Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика». | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» младшая группа. (стр.38) |

| | | | | | | | |
|----------------------------|--|--|----------------------|---|---|---|---|
| 2 неделя | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча | Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег проводятся в чередовании. | ОРУ с мячом. | 1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат 2.Прокатывание мячей друг другу | Подвижная игра «Найди свой домик». Т.п/и «Туп, туп, матур туп» | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» младшая группа. (стр.40) |
| 3 - неделя | | Комплекс утренней гимнастики № 15 (с платочком),16 (без предметов) | | Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет» (стр.15) | | | |
| 3 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умения группироваться при лазании под дугу. | Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании. | ОРУ с кубиками. | 1.Прокатывание мяча между предметами 2.Ползание под дугу «Проползи — не задень» | Подвижная игра «Лягушки». | 3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка». | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» младшая группа. (стр.41) |
| 4 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу враспынную и снова на бег. | ОРУ на стульчиках | 1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». 2.Равновесие. «Пройдем по мостику». | Подвижная игра «Птица и птенчики». Т.п/и «Белый зайка» (Ак куянкай) | 3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика». | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» младшая группа. (стр.42) |
| Работа с родителями | | Информационная ширма «Красивая осанка», «Здоровая стопа» | | | | | |

| | |
|------------------------|---|
| Неделя здоровья | <p>Просмотр презентации «Санатории»- Познакомить детей с известными за пределами республики лечебно-профилактическими здравницами и санаториями («Васильевский», «Сосновый бор», «Крутушка», «Бакирово», «Санта»). С детьми старшего дошкольного возраста.</p> <p>Физкультурное развлечение «Встреча со Снеговиком» Задачи: Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в метании, прыжках. Закреплять знания детей в названии и определении времен года. Развивать внимание. Доставить детям чувство радости</p> <p>Беседа «Зимние игры и забавы»</p> |
|------------------------|---|

Январь

Планируемые результаты образовательной деятельности: умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой

Реализуемые образовательные области:

Физическое развитие: формировать умение ходить по два (парами), в рассыпную, по наклонной доске, сохраняя равновесие, закреплять умение ползать, подлезать под препятствие, катать мяч; осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

Социально-коммуникативное развитие: поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль; развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и сверстниками

Познавательное развитие (ЭРС): развитие интереса к подвижным играм татарского народа

| Дата | Комплекс утренней гимнастики | Методическая литература |
|----------|---|--|
| 2 неделя | Комплекс утренней гимнастики № 16 (без предметов), 17 (с обручем) | Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет» (стр.15,16) |

| Неделя Дата | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть | Методическая литература |
|---------------------------|---|--|------------------|---|---|--|---|
| | | | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры | | |
| | | 2-3 минуты | 12-15 минут | | | 2-3 минуты | |
| Построение и перестроение | | 1-2 Построение в колонну по одному, в шеренгу 3-4 Построение в круг. | | | | | |
| 2 неделя | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег черед-и. | ОРУ с платочками | 1. Равновесие «Пройди - не упади». 2. Прыжки «Из ямки в ямку». | Подвижная игра «Коршун и цыплята». Т.п/и «Катание мяча» (Туп тэгэрэту | Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?». | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» младшая группа. (стр.43) |
| 3 -4 неделя | Комплекс утренней гимнастики № 18(с мячом большого диаметра),19(без предметов) | Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет» (стр.16,17) | | | | | |
| 3 неделя | Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнения в ползании, развивая координацию движений. | Ходьба вокруг кубиков выложенных по кругу, бег вокруг кубиков в обе стороны. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | ОРУ с кубиками | 1. Катание мяча «Прокати – поймай» 2. Ползание «Медвежата» | Найди свой цвет» | Ходьба в колонне по одному. | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» младшая группа. (стр.46) |
| 4 неделя | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | Игровое упражнение «На полянке». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную стараясь не задевать друг друга. | ОРУ с обручем | 1. Прыжки «Зайки - прыгуны». | Подвижная игра «Птица и птенчики». Т.п/и «Катание мя- | Ходьба в колонне по одному. | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» младшая группа. (стр.47) |

| | | | | | | | |
|------------------------|-------------|--|--|--|-------------------|--|--|
| | | | | | ча» (Туп тэгәрәтү | | |
| 4-ая неделя | Развлечение | «Народные забавы» Задачи: Формирование у детей младшего дошкольного возраста интереса и уважения к другим национальным культурам посредством национальных подвижных игр. Воспитание чувства общности, дружбы и единства с людьми различных национальностей, живущих в Татарстане. | | | | | |
| Работа с воспитателями | | Консультация: «Формирование личности дошкольника средствами физической культуры» | | | | | |
| Работа с родителями | | Папка-передвижка «Снежные забавы с детьми» | | | | | |

Февраль

Планируемые результаты образовательной деятельности: сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо помогать друг другу.

Реализуемые образовательные области:

Физическое развитие: развивать навыки ходьбы и бега враспынную, колонной по одному, с выполнением заданий, перешагиванием через предметы; навыки лазанья и ползания; развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках, развивать ловкость, выразительность и красоту движений; воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.

Социально-коммуникативное развитие: развивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами; формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него, говорить в нормальном темпе, не перебивая говорящего взрослого

Познавательное развитие (ЭРС): развитие интереса к подвижным играм татарского народа

| Дата | Комплекс утренней гимнастики | Методическая литература |
|------------|---|---|
| 1-2 недели | Комплекс утренней гимнастики №20 (с мячом большого диаметра), 21 (с погремушками) | Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет» (стр.17, 18) |

| Неделя Дата | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть | Методическая литература |
|---------------------------|---|---|---|---|--|---|---|
| | | | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры | | |
| | | 2-3 минуты | 12-15 минут | | | 2-3 минуты | |
| Построение и перестроение | | 1-2 Построение в колонну в две колонны, в круг. 3-4 Построение в колонну в шеренгу. | | | | | |
| 1 неделя | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. | Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений. | ОРУ с кольцом | 1. Равновесие 2. Прыжки | Подвижная игра «Найди свой цвет». | Игра малой подвижности по выбору детей. | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» младшая группа. (стр.50) |
| 2 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. | Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | ОРУ с малым обручем. | 1. Прыжки «Веселые воробышки». 2. Прокатывание мяча «Ловко и быстро!». | Подвижная игра «Воробышки в гнездышках». Т.п/и «Белый зайка» (Ак куянкай) | Игра «Найдем воробышка». | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» младшая группа. (стр.51) |
| 3 -4 неделя | Комплекс утренней гимнастики № 22(с обручем),23 (без предметов) | | Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет» (стр.19) | | | | |
| 3 неделя | Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь | Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег враспынную. | ОРУ с мячом. | 1. Бросание мяча через шнур двумя руками, | Подвижная игра «Воробышки и кот». | Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» младшая группа. (стр.52) |

| | | | | | | | |
|----------------------------|---|---|--------------------|--|--|--------------------------|---|
| | руками пола. | | | | | | |
| 4 неделя | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии | Построение в одну шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную Ходьба и бег врассыпную в чередовании. | ОРУ без предметов. | 1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу». 2.Равновесие | Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки). НРК «Тюбейка» | Игра «Найдем лягушонка». | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» младшая группа. (стр.53) |
| 4-ая неделя | Развлечение | «Летчики» Задачи: Упражнять в беге, равновесии, спрыгивании, прыжках. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать желание быть похожими на храбрых летчиков. | | | | | |
| Работа с родителями | | Информационный стенд «ЗОЖ в семье» | | | | | |

Март

Планируемые результаты образовательной деятельности: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения

Реализуемые образовательные области:

Физическое развитие: развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с продвижением вперед, принимать правильное исходное положение в прыжках в длину, обучать хвату за перекладину во время лазанья, упражнять в ходьбе и беге парами, по кругу, врассыпную, по доске, с перешагиванием через предметы; осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни.

Социально-коммуникативное развитие: развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, формировать первичные гендерные представления; формировать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями

Познавательное развитие (ЭРС): развитие интереса к подвижным играм татарского народа

| Дата | Комплекс утренней гимнастики | Методическая литература | | | | | |
|---------------------------|---|---|-------------------|---|---|----------------------------|---|
| 1-2 недели | Комплекс утренней гимнастики №24 (с мячом большого диаметра), 25(с кубиками) | Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет» (стр. 24.) | | | | | |
| Неделя Дата | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть | Методическая литература |
| | | | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры | | |
| | | 2-3 минуты | 12-15 минут | | | 2-3 минуты | |
| Построение и перестроение | | 1-2 Построение в колонну в две колонны 3-4 Построение в круг, в рассыпную. | | | | | |
| 1 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами | Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега. | ОРУ с кубиком | 1.«Ровным шагом» 2.Прыжки «Змейкой» | Подвижная игра «Кролики» | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» младшая группа. (стр.54) |
| 2 неделя | Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. | Ходьба в колонне по одному; ходьба в рассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. | ОРУ без предметов | 1.Прыжки «Через канавку». 2.Катание мячей друг другу «Точно в руки». | Подвижная игра «Найди свой цвет». Т.п/и «Собачка» (Маэмай) | Ходьба в колонне по одному | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» младшая группа. (стр.56) |

| | | | | | | | |
|----------------------------|--|--|--------------|--|---|--|---|
| 3 -4 неделя | | Комплекс утренней гимнастики № 26 (без предметов),27 (с мячом большого диаметра) | | Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет» (стр.20,21) | | | |
| 3 неделя | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. | Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | ОРУ с мячом. | 1.«Брось - поймай». 2.Ползание на повышенной опоре | Подвижная игра «Зайка серый умывается». | Игра «Найдем зайку?». | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» младшая группа. (стр.57) |
| 4 неделя | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре | Ходьба и бег между предметами | ОРУ. | 1.Ползание «Медвежата» 2.Равновесие | Подвижная игра «Автомобили». Т.п/и «Собачка» (Маэмай) | Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж». | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» младшая группа. (стр.58) |
| 4-ая неделя | Развлечение | «Пришла весна, разбудим мишку ото сна» Задачи: Закрепить умение бросать мяч об пол (вверх) и ловить его двумя руками. Развивать устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке и массажным дорожкам. Совершенствовать навык прыжков через предметы. Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями. | | | | | |
| Работа с родителями | | Информационный стенд «Сколиоз и его профилактика» | | | | | |
| Неделя здоровья | | Физкультурный досуг «Будем здоровы» Беседа «Пришла весна – ребятишкам не до сна» | | | | | |

Апрель

Планируемые результаты образовательной деятельности: умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству

Реализуемые образовательные области:

Физическое развитие: формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии; развивать умение правильно приземляться в прыжках; закреплять умение энергично отталкивать мячи при бросании, ловить мяч двумя руками одновременно; закреплять умение ползать; формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.

Социально-коммуникативное развитие: постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, формировать уважительное отношение к окружающим; на основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и активизировать словарный запас детей; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль

Познавательное развитие (ЭРС): развитие интереса к подвижным играм татарского народа

| Дата | Комплекс утренней гимнастики | Методическая литература | | | | | |
|---------------------------|--|---|----------------|-------------------|----------------|----------------------|-------------------------|
| 1-2 недели | Комплекс утренней гимнастики №28(с палочками), 29(с кольцом), | Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет» (стр.21, 22) | | | | | |
| Неделя Дата | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть | Методическая литература |
| | | | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры | | |
| | | 2-3 минуты | 12-15 минут | | | 2-3 минуты | |
| Построение и перестроение | | 1-2 Построение в колонну в две колонны 3-4 Построение в круг, в рассыпную. | | | | | |

| | | | | | | | |
|--------------------|--|--|--|--|--|-----------------------------|---|
| 1 неделя | Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега в кубиков. | ОРУ на скамейке с кубиком. | 1.Равновесие. 2.Прыжки «Через канавку». | Подвижная игра «Тишина». | Игра «Найдем лягушонка». | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» младшая группа. (стр.60) |
| 2 неделя | Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются враспынную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спину двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. | ОРУ с косичкой (короткий шнур). | 1.Прыжки из кружка в кружок. 2.Упражнения с мячом. «Точный пас». | Подвижная игра «По ровненькой дорожке». Т.п/и «Солнышко и дождик» (Кояшәм янгыр) | Ходьба в колонне по одному. | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» младшая группа. (стр.61) |
| 3 -4 неделя | Комплекс утренней гимнастики № 30 (с флажками), 31 (без предметов) | | Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет» (стр.22,23) | | | | |
| 3 неделя | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени. | ОРУ без предметов. | 1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата». | Подвижная игра «Мы топем ногами». | Ходьба в колонне по одному. | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» младшая группа. (стр.62) |

| | | | | | | | |
|---------------------|--|--|----------------|---|--|-----------------------------|---|
| 4 неделя | Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробьи остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. | ОРУ с обручем. | 1. Ползание «Проползи - не задень». 2. Равновесие «По мостику» | Подвижная игра «Огуречик, огуречик». Т.п/и «Солнышко и дождик» (Кояшһәм яңгыр) | Ходьба в колонне по одному. | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» младшая группа. (стр.63) |
| 4-ая неделя | Развлечение | Веселые лягушки» Задачи: Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках. Развивать ориентировку в пространстве | | | | | |
| Работа с родителями | | Информационная ширма «Физическое развитие дошкольника» | | | | | |

Май

Планируемые результаты образовательной деятельности: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Реализуемые образовательные области:

Физическое развитие: закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, врассыпную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх; воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни.

Социально-коммуникативное развитие: развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика; развивать диалогическую форму речи.

Познавательное развитие (ЭРС): развитие интереса к подвижным играм татарского народа

| Дата | Комплекс утренней гимнастики | Методическая литература | | | | | |
|-------------------------------|---|---|---|----------------------------------|---|---|---|
| 1-2 недели | Комплекс утренней гимнастики № 33 (на гим. скам. с кубиками), 34 (без пр.) | Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет» (стр.24) | | | | | |
| Неделя Дата | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть | Методическая литература |
| | | | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры | | |
| | | 2-3 минуты | 12-15 минут | | | 2-3 минуты | |
| Построение и перестроение | | 1-2 Построение в колонну в две колонны 3-4 Построение в круг, врассыпную. | | | | | |
| 1 неделя | Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | ОРУ с кольцом | Равновесие Прыжки через шнуры | Подвижная игра. «Мыши в кладовой». | «Где спрятался мышонок». | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» мл. группа. (стр.65) |
| 2 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами | ОРУ с мячом. | Прокатывание мяча друг другу | П/и «Воробышки и кот». Т.п/и (Түбэтэй) | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» мл. группа. (стр.66) |
| 3-4 неделя | Комплекс утренней гимнастики № 35 (с кубиками), 36. | | Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет» (стр.25) | | | | |
| 3 неделя | Мониторинг физического развития детей | | Афонькина Ю. А. Педагогический мониторинг в новом контексте образовательной деятельности. Токаева Т.Э Диагностический журнал «Мониторинг физического развития детей» | | | | |
| 4 неделя | Мониторинг физического развития детей | | | | | | |
| 4-ая неделя | Развлечение | | «Прогулка по лесу» Цель: создание положительного эмоционального настроения приобщение детей к здоровому образу жизни Задачи: Закреплять умение выполнять ОВД; развивать координацию движений. | | | | |
| Работа с родителями | Индивидуальные беседы-консультации по результатам мониторинга детей на конец учебного года. | | | | | | |
| Работа с воспитателями | Выступление на педагогическом совете: «Отчёт о проделанной работе» | | | | | | |

Средняя группа (4 - 5 лет) Сентябрь

Планируемые результаты образовательной деятельности: владеет основными видами движений и выполняет команды «вперед, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице.

Реализуемые образовательные области:

Физическое развитие: формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр; формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Социально-коммуникативное развитие: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры; учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду.

Познавательное развитие: формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения. *ЭРС:* формировать представления о родном крае и языке посредством народных подвижных игр.

Речевое развитие: поощрять речевую активность детей в речевых подвижных играх, в произношении считалок, речёвок, зазывалок.

| Дата | Методическая литература | | | | | |
|---------------------------|---|--|----------------|--|-----------------------------------|----------------------|
| 1-2 недели | Диагностика физической подготовленности детей | Афонькина Ю. А. Педагогический мониторинг в новом контексте образовательной деятельности. Токаева Т.Э. Диагностический журнал «Мониторинг физического развития детей» | | | | |
| Неделя Дата | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
| | | | (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры | |
| | | 3—4 минуты | 12—15 минут | | | 3—4 минуты |
| Построение и перестроение | | 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, круг. 3-4 Перестроение к круг из колонны, построение в 2 колонны. | | | | |
| 3 неделя сентября | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании | Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Без предметов | 1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя шнурами 2. Прыжки | «Автомобили» «Найди себе пару» | «Найдём воробышка» |

| | | | | | | |
|----------------------------|---|---|-------------------|---|--|-----------------------------|
| Физкультурное развлечение | | «Урожай собирай и на зиму запасай» | | | | |
| 4 неделя сентября | Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. | Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны. | ОРУ С флажками | 1. Прыжки «Достань до предмета» 2. Прокатывание мячей друг другу | «Найди себе пару», «Самолеты» Т.н.и. «Хитрая лиса» (Хэйлэкэр төлке) | Ходьба в колонне по одному. |
| Работа с родителями | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Индивидуальные беседы-консультации по результатам мониторинга детей на начало учебного года. 2. Папка - передвижка по теме: «Спортивная форма в детском саду» | | | | |

Октябрь

Планируемые результаты образовательной деятельности: знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения.

Реализуемые образовательные области:

Физическое развитие: рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики, знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Речевое развитие: обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей; поощрять речевую активность детей в речевых подвижных играх, в произношении считалок, речёвок, зазывалок.

Познавательное развитие: развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. **ЭРС:** формировать представления о родном крае и языке посредством народных подвижных игр.

Художественно-эстетическое развитие: разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры.

Социально-коммуникативное развитие: учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр

| Неделя Дата | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|---------------------------|--|--|-----------------------|--|---|---|
| | | | (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры | |
| | | 3—4 минуты | | 12—15 минут | | 3—4 минуты |
| Построение перестроение | | 1-2: Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному, перестроение в две колонны. 3-4: ходьба в колонне по одному, перестроение в круг, перестроение в 2 колонны | | | | |
| 1 неделя октября | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. | Перестроение в круг. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную | ОРУ с мячом. | 1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола | «Огуречик, огуречик», «Воробышки и кот» | Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различным положением рук в чередовании с обычной ходьбой. |
| 2 неделя октября | Продолжать учить детей 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. | Построение в три колонны. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» | ОРУ с малыми обручами | 1. Равновесие: ходьба по доске 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед 2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. | «У медведя во бору». Т.н.и. «Кто дальше бросит?» (Кем ераграк ыргыта?) | Игра малой подвижности «Где постучали» |
| 3 неделя октября | Учить детей 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. | Ходьба в колонне по одному, . Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) | ОРУ с косичкой | 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке | «Кот и мыши». | Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом». |
| Физкультурное развлечение | | «Птички – невелички» | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------|--|--|----------------------|--|---|--|
| 4 неделя октября | Учить детей 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, | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке, ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании. | ОРУ Без предметов | 2. Прокатывание мячей друг другу 1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах | «Найди свой цвет!». «Автомобили». Т.н.и. «Кто дальше бросит?» (Кем ераграк ыргыта?) | И.М.П.«Автомобили или поехали в гараж» |
| Работа с воспитателями | | Консультация «Оздоровительный бег – одна из форм оздоровительной работы с дошкольниками» | | | | |
| Работа с родителями | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Консультация «Активизация двигательной деятельности детей посредством игр с элементами спорта» 2. Информационный стенд «Утренняя гимнастика» | | | | |

Ноябрь

Планируемые результаты образовательной деятельности: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры

Реализуемые образовательные области:

Физическое развитие: формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме; рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.

Речевое развитие: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность; поощрять речевую активность детей в речевых подвижных играх, в произношении считалок, речёвок, зазывалок.

Социально-коммуникативное развитие: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.

Познавательное развитие: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз. **ЭРС:** формировать представления о родном крае и языке посредством народных подвижных игр.

| Неделя Дата | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|----------------------------|--|---|------------------------------|---|---|--------------------------------|
| | | | (ОРУ) | Основные движения | Подвижные иг- ры | |
| | | 3—4 минуты | 12—15 минут | | | 3—4 минуты |
| Построение и перестроение | | 1-2 Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по 3 3-4 Ходьба с поворотами на лево, в колонне по одному, перестроение в 3 колонны, в круг. | | | | |
| 1 неделя ноября | Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. | Ходьба с выполнением различных заданий | ОРУ Без предме- тов | 2. Прокатывание мяча между 4-5 редметами 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | «Ловишки» | Ходьба в колонне по одному |
| 2 неделя ноября | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. | Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски Упражнения в ходьбе и беге Построение в круг | ОРУ С мячом | 1. Лазанье под дугу 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча двумя руками | «У медведя во бору». Т.н.и. «Скок - перескок» (Күчтем-күч) | И.м.п. «Угадай, где спрятано». |
| 3 неделя ноября | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. | Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков. | ОРУ с куби- ком | 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на двух ногах 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками | Подвижная игра «Салки». | И. м.п «Найди и промолчи». |
| Физкультурное развлечение | | «Весёлое путешествие» | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------|---|--|-------------------|--|---|--|
| 4 неделя ноября | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках, «как мышки». | ОРУ без предметов | 1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий 2. Прокатывание мячей друг другу 3. Перебрасывание мяча друг другу | Подвижная игра «Самолеты». Т.н.и. «Скок - перескок» (Күчтем-күч) | Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты». |
| Работа с воспитателями | | Информационный стенд: на тему «Возрождение ГТО» | | | | |
| Работа с родителями | | Информационная ширма: на тему «Возрождение ГТО» | | | | |

Декабрь

Планируемые результаты образовательной деятельности: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям

Реализуемые образовательные области:

Физическое развитие: рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание.

Речевое развитие: обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.

Социально-коммуникативное развитие: учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре; формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками

Познавательное развитие :ЭРС: формировать представления о родном крае и языке посредством народных подвижных игр.

| Неделя Дата | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|------------------------------|--|--|----------------|---|-------------------------------|--------------------------------------|
| | | | (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры | |
| | | 3—4 минуты | 12—15 минут | | | 3—4 минуты |
| Построение и перестроение | | 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг | | | | |
| 1 неделя декабря-ября | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поя- | ОРУ с мячом | 1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени | Подвижная игра «Лиса и куры». | 3 часть. Ходьба в колонне по одному. |

| | | | | | | |
|----------------------------|---|---|-----------------|--|--|---|
| | | се; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную. | | 3. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни 4. Прыжки на двух ногах между предметами | | |
| 2 неделя декабря | Упражнять детей 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. | Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу | ОРУ с флажками | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Прыжки на двух ногах до кубика | Подвижная игра «Цветные автомобили». Т.н.и. «Перехватчики» (Куышу уены) | Ходьба в колонне по одному. |
| 3 неделя декабря | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие | Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег врассыпную по сигналу перестроение в колонну | ОРУ с платочком | 1. Равновесие 2. Прыжки через 4-5 брусков 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами | Подвижная игра «Лиса и куры». | Игра малой подвижности «Найдем цыпленка». |
| Физкультурное развлечение | | «Зимние забавы» | | | | |
| 4 неделя декабря | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. | Ходьба и бег в колонне по одному . Построение в шеренгу. | Ору с мячом. | 1. Прыжки со скамейки 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Бег по дорожке (ширина 20 см). | Подвижная игра «У медведя во бору». Т.н.и. «Перехватчики» (Куышу уены) | Игра малой подвижности по выбору детей |
| Работа с родителями | | Информационная ширма «Красивая осанка», «Здоровая стопа» | | | | |

Январь

Планируемые результаты образовательной деятельности: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет ее соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учетом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх

Реализуемые образовательные области:

Физическое развитие: формировать представления о значении физических упражнений для организма человека; рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.

Речевое развитие: обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь; поощрять речевую активность детей в речевых подвижных играх, в произношении считалок, речёвок, зазывалок.

Социально-коммуникативное развитие: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр; формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.

Познавательное развитие: формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчета. **ЭРС:** формировать представления о родном крае и языке посредством народных подвижных игр.

Художественно-эстетическое развитие: учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки

| Неделя Дата | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|---------------------------|--|--|-------------------|--|--|--|
| | | | (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры | |
| | | 3—4 минуты | 12—15 минут | | | 3—4 минуты |
| Построение и перестроение | | 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, круг. 3-4 перестроение к круг из колонны, построение в 2 колонны. | | | | |
| 2 неделя января | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную | ОРУ без предметов | 1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи | Подвижная игра «Зайцы и волк» Т.н.и. «Серый волк» (Соры буре) | Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?». |

| | | | | | | |
|-------------------------------|--|--|-----------------|---|---|---|
| 3 неделя января | 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. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную | ОРУ с кубиками. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах | Подвижная игра «Птички и кошка». | Ходьба в колонне по одному |
| Физкультурное развлечение | | «Путешествие в зимний лес» | | | | |
| 4 неделя января | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Ходьба в колонне по одному. | ОРУ с обручем | 1. Равновесие-ходьба по канату 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками | Подвижная игра «Кролики». Т.н.и. «Серый волк» (Соры буре) | Игра малой подвижности «Найдем кролика!». |
| Работа с воспитателями | | Консультация: Формирование личности дошкольника средствами вами физической культуры | | | | |
| Работа с родителями | | Папка-передвижка «Снежные забавы с детьми» | | | | |

Февраль

Планируемые результаты образовательной деятельности: умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной игры

Реализуемые образовательные области:

Физическое развитие: продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма; учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании.

Социально-коммуникативное развитие: учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр; формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.

Познавательное развитие: учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди – сзади, сверху – внизу.

ЭРС: формировать представления о родном крае и языке посредством народных подвижных игр.

Речевое развитие: поощрять речевую активность детей в речевых подвижных играх, в произношении считалок, речёвок, зазывалок.

| Неделя Дата | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|-----------------------------|---|---|-----------------------|--|---|--|
| | | | (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры | |
| | | 3—4 минуты | | 12—15 минут | | 3—4 минуты |
| Построение и перестроение | | 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг | | | | |
| 1 неделя февраля | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Отбивание малого мяча одной рукой о пол, равновесие-ходьба на носках между предметами | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную | ОР У с мячом | 1. Прыжки с гимнастической скамейки 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз). | Подвижная игра «Найди себе пару». | Ходьба в колонне по одному. |
| 2 неделя февраля | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость, в упражнениях с мячом. | Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную. | ОР У с косичкой | 1. Отбивание мяча о пол. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни | Подвижная игра «Лошадка» Р.н.и. «Колечко» | Ходьба в колонне по одному в обход зала. |
| 3 неделя февраля | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; повторить задание в прыжках, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны. | ОР У без предметов | 1. Равновесие 2. Прыжки через бруски 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи 4. Прыжки через шнур, 5. Перебрасывание мячей друг другу | Подвижная игра «Котята и щенята». | Игра малой подвижности |
| Физкультурное развлечение | | «Хочется мальчишкам в армии» служить!» | | | | |
| 4 неделя февраля | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу. | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время | ОР У на стульях | 1. Прыжки из обруча в обруч 2. Прокатывание мячей между предметами 3. Прыжки на двух ногах 4. Прокатывание мячей друг другу | «У медведя во бору». Р.н.и. «Колечко» | Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый чет- |

| | | | | | | |
|----------------------------|--|---|----|---------------------|--|-------------|
| | | <p>мя удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени.</p> | х. | 5. Ходьба на носках | | вертый счет |
| Работа с родителями | | Информационный стенд «ЗОЖ в семье» | | | | |

Март

Планируемые результаты образовательной деятельности: соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперед, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»

Реализуемые образовательные области:

Физическое развитие: формировать навык оказания первой помощи при травме.

Социально-коммуникативное развитие: учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске.

Речевое развитие: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры; поощрять речевую активность детей в речевых подвижных играх, в произношении считалок, речёвок, зазывалок.

Познавательное развитие: рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор. **ЭРС:** формировать представления о родном крае и языке посредством народных подвижных игр.

| Неделя Дата | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|-----------------------|--|--|-------------------|---|--------------------------------|--|
| | | | (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры | |
| | | 3—4 минуты | 12—15 минут | | | 3—4 минут |
| 1 неделя марта | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. | ОРУ без предметов | 1. Ходьба на носках между 4-5 предметами 2. Прыжки через шнур справа и слева 1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку | Подвижная игра «Перелет птиц». | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». |

| | | | | | | |
|----------------------------|---|--|-----------------|--|--|--|
| 2 неделя марта | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную Упражнять в прокатывании мячей друг другу; | Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную. | ОРУ с об-ручем. | 1.Прыжки в длину с места 2.Перебрасывание мячей через шнур 3.Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы 4.Прокатывание мяча друг другу | Подвижная игра «Бездомный заяц». Р.н.и. «Руче-ёк» | Ходьба в колонне по одному. |
| 3 неделя марта | Упражнять детей 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. Упражнять детей в равновесии. | ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу. | ОРУ с мя-чом. | 1.Прокатывание мяча между предметами 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». 4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове. | Подвижная игра «Самолет-ты». | Игра малой подвижности. |
| Физкультурное развлечение | | «Сто затей для 100 друзей» | | | | |
| 4 неделя марта | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. упражнять в лазании по гимнастической стенке | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остано-виться | ОРУ с флажками | 1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки через 5-6 шнуров 4. Лазанье по гимнастической стенке 5.Ходьба по доске, лежащей на полу | Подвижная игра «Охотник и зайцы». Р.н.и. «Руче-ёк» | Игра малой подвижности «Найдем зайку». |
| Работа с родителями | | 1. Информационный стенд «Сколиоз и его профилактика» | | | | |

Апрель

Планируемые результаты образовательной деятельности: соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; вла-

деет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счет и определенное количество раз

Реализуемые образовательные области:

Физическое развитие: рассказывать о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко.

Социально-коммуникативное развитие: учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.

Художественно-эстетическое развитие: вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.

Речевое развитие: подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Веселые лягушата», учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение; поощрять речевую активность детей в речевых подвижных играх, в произношении считалок, речёвок, зазывалок.

Познавательное развитие: ЭРС: формировать представления о родном крае и языке посредством народных подвижных игр.

| Неделя Дата | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|----------------------------|---|--|----------------|---|---|--|
| | | | (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры | |
| | | 3—4 минуты | 12—15 минут | | | 3—4 минут |
| 1 неделя апреля | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу враспынную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются | ОРУ | 1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через препятствия | Подвижная игра «Пробеги тихо». | Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал». |
| 2 неделя апреля | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение | ОРУ с кеглей. | 1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в горизонтальную цель 3. Метание мячей в вертикальную цель 4. Отбивание мяча одной рукой | Подвижная игра «Совушка». Р.н. и. «Уголки» | Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг. |

| | | | | | | |
|---------------------------|--|--|-------------------------------------|--|---|-----------------------------|
| | | ходьбы. Ходьба и бег врассыпную. | | | | |
| 3 неделя апреля | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками- «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Обще развивающие упражнения с мячом | 1. Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м | Подвижная игра «Совушка». | Ходьба в колонне по одному. |
| Физкультурное развлечение | | «Космический праздник» | | | | |
| 4 неделя апреля | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании. | ОРУс косичкой. | 1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. Прыжки на двух ногах между предметами | Подвижная игра «Птички и кошка» Р.н. и. «Уголки» | Ходьба в колонне по одному. |
| Работа с родителями | | Информационная ширма «Физическое развитие дошкольника» | | | | |

Май

Планируемые результаты образовательной деятельности: владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счета (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде

Реализуемые образовательные области:

Физическое развитие: учить технике звукового дыхания во время выполнения ОРУ.

Социально-коммуникативное развитие: учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами; формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды.

Речевое развитие: формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры; поощрять речевую активность детей в речевых подвижных играх, в произношении считалок, речёвок, зазывалок.

Познавательное развитие: ЭРС - формировать представления о родном крае и языке посредством народных подвижных игр.

| Неделя Дата | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|-------------------------------|---|--|----------------|--|-----------------------------------|---|
| | | | (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры | |
| | | 3—4 минуты | 12—15 минут | | | 3—4 минут |
| 1 неделя мая | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. упражнять в прокатывании мяча между кубиками | Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. Перестроение в три колонны. | ОРУ | 1. Ходьба по доске (ширина 15 см) 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками | Подвижная игра «Котята и щенята». | Игра малой подвижности. |
| 2 неделя мая | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего Ходьба и бег враспынную по всему залу. | ОРУ с кубиком. | 1. Прыжки в длину с места через шнур 2. Перебрасывание мячей друг другу 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой). | Подвижная игра «Котята и щенята». | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей. |
| 3-4 неделя | Диагностика физической подготовленности детей | Афонькина Ю. А. Педагогический мониторинг в новом контексте образовательной деятельности. Токаева Т.Э. Диагностический журнал «Мониторинг физического развития детей» | | | | |
| Физкультурное развлечение | | «Мой дом, моя семья» | | | | |
| Работа с воспитателями | | Выступление на педагогическом совете: «Отчёт о проделанной работе» | | | | |
| Работа с родителями | | Индивидуальные беседы-консультации по результатам мониторинга детей на конец учебного года. | | | | |

Старшая группа (5 - 6 лет)

СЕНТЯБРЬ

Планируемые результаты образовательной деятельности: (на основе интеграции образовательных областей): умеет с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его о пол правой (левой) рукой на месте и в движении, умеет правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка.

Реализуемые образовательные области:

Физическое развитие: развитие физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности; формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения; формировать привычку следить за опрятностью одежды, расширение представлений о составляющих здорового образа жизни (движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Социально-коммуникативное развитие: формирование умения согласовывать свои действия с действиями партнеров, соблюдать в игре ролевые взаимодействия и взаимоотношения. Воспитание дружеских взаимоотношений между детьми, привычки сообща заниматься. Развитие свободного общения со взрослыми и детьми. Развивать умение доводить начатое до конца. Побуждать и поощрять за подготовку и уборку спортивного инвентаря.

Художественно – эстетическое развитие: развитие чувства ритма, самостоятельно переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу, менять движения в соответствии с музыкальными фразами.

Познавательное развитие: совершенствование глазомера в процессе организованной деятельности. **ЭРС:** познакомить с разнообразностью спортивных комплексов, построенных к XXVII Всемирной летней Универсиаде 2013 года.

Речевое развитие: поощрять речевую активность детей в речевых подвижных играх, в произношении считалок, речёвок, зазывалок.

| Дата | Методическая литература | | | | | |
|----------------|---|---------------|--|-------------------|----------------|----------------------|
| 1-2 неделя | Диагностика физической подготовленности детей | | Афонькина Ю. А. Педагогический мониторинг в новом контексте образовательной деятельности. Токаева Т.Э. Диагностический журнал «Мониторинг физического развития детей» | | | |
| Неделя Дата | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
| | | | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры | |
| | | 2-3 минуты | 17-18 минут | | | 3-4 минут |

| | | | | | | |
|-------------------------------|--|---|----------------------|---|---|--|
| Построение и перестроение | | 1-2 Построение в шеренгу, враспынную, перестроение в колонну по два. 3-4 Построение с одну шеренгу, перестроение в колонну по одному. | | | | |
| 3 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба враспынную, | ОРУ Без предметов | 1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики 2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах | «У кого мяч?». «Ловишки» Т.п/и «Мэликэ» | Игра малой подвижности «У кого мяч?». |
| 4 неделя | Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин. | Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными Перестроение в три колонны по сигналу воспитателя | ОРУ с мячом. | 1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах 2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин). | «Сделай фигуру». «Мы, веселые ребята». Т.п/и «Хитрая лиса» (Хэйлэкэр төлке) | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». |
| 2 неделя | Развлечение | «Дары осени» | | | | |
| | | Задачи: Приобщать детей к здоровому образу жизни. Обучать детей игровым упражнениям для профилактики осанки и плоскостопия. Создать положительно-эмоциональный настрой, вызвать интерес к занятиям спортом. | | | | |
| Работа с воспитателями | | 1. Консультация: «Особенности развития детей дошкольного возраста» | | | | |
| Работа с родителями | | 1. Индивидуальные беседы-консультации по результатам мониторинга детей на начало учебного года. 2. Папка - передвижка по теме: «Спортивная форма в детском саду» | | | | |

ОКТАБРЬ

Планируемые результаты образовательной деятельности: (на основе интеграции образовательных областей): умеет правильно приземляться при выполнении прыжка, занимает правильное исходное положение при метании предмета, выполняет замах; перебрасывает мяч из разных и.п.; выполняет упражнения красиво, под музыку.

Физическое развитие: развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности. Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнований, играх-эстафетах; формировать привычку помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений и убирать его на место. Расширение представлений об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

Социально-коммуникативное развитие: поощрение самостоятельной организации детьми знакомых подвижных игр, участия в играх с элементами соревнований. Развитие свободного общения со взрослыми и детьми.

Художественно – эстетическое развитие: красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движения с музыкальным сопровождением.

Познавательное развитие: формирование элементарных представлений о здоровом образе жизни, о полезных и вредных привычках. Развитие стремления заботиться о своем здоровье. **ЭРС:** расширять представление детей о спортивных командах по хоккею «Ак барс», по футболу «Рубин».

Речевое развитие: поощрять речевую активность детей в речевых подвижных играх, в произношении считалок, речёвок, зазывалок.

| Неделя Дата | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|----------------|---|---|----------------------|---|----------------------------------|-----------------------------|
| | | | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры | |
| | | 2-3 минуты | 17-18 минут | | | 3-4 минут |
| | Построение и перестроение | 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2, 3. 3-4 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. | | | | |
| 1 неделя | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равнове- | Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за вос- | ОРУ Без предметов | 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину | «Удочка». «Быстро возьми» | Ходьба в колонне по одному. |

| | | | | | | |
|-----------------|---|---|--------------------------------|---|---|---|
| | сие при ходьбе по шнуру. | питателем. Переход на обычную ходьбу. | | держат прямо. 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком | | |
| 2 неделя | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед. | . Ходьба в колонне по одному Ходьба в различном темпе; ходьба в колонне по одному и врассыпную ,перестроение в колонну по три | ОРУ С гимнастической палкой | 1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины» | «Мы, веселые ребята». Т.п/и «Жмурки» (Кузбэйлэу) | Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову). |
| 3 неделя | Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин. | ОРУ Без предметов | 1. 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, 3. Бросание мяча двумя руками от груди | «Перелет птиц» «Не попадись» | И.М.П «Найди и промолчи» Ходьба в колонне по одному. |
| 4 неделя | Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; | ОРУ С большим мячом | 1. Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги 3. Переползание через препятствия 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы | «Не оставайся на полу». «Ловишки». Т.п/и «Скок-перескок» | И.М.П «У кого мяч?» Ходьба в колонне по одному. |

| | | | | | | |
|---|--------------|--|--|--|--------------|--|
| | препятствия. | | | | (Кучтем-куч) | |
| 2 неделя | Развлечение | <p align="center">«Путешествие в осенний лес»</p> <p>Задачи: Расширять знания детей об окружающем мире, развивать фантазию, воображение. Воспитывать любовь к природе и бережное к ней отношение. Развивать физические качества (силу, ловкость смелость, гибкость). Создать положительно-эмоциональный настрой, вызвать интерес к занятиям спортом.</p> | | | | |
| Работа с воспитателями | | Консультация «Оздоровительный бег – одна из форм оздоровительной работы с дошкольниками» | | | | |
| Работа с родителями | | 1. Консультация «Активизация двигательной деятельности детей посредством игр с элементами спорта» Информационный стенд «Утренняя гимнастика» | | | | |
| Неделя здоровья с 29 октября по 2 ноября | | Физкультурный досуг «Путешествие в осенний лес» Беседа о пользе утренней гимнастики: «Не боимся мы дождей и осенних хмурых дней» | | | | |

НОЯБРЬ

Планируемые результаты образовательной деятельности: (на основе интеграции образовательных областей): умеет выполнять ходьбу и бег с различным выполнением заданий по команде воспитателя; умеет выполнять различные виды прыжков, стремиться участвовать в играх с элементами соревнования;

Физическое развитие: развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости; развитие глазомера; формировать умение характеризовать свое самочувствие в процессе организованной образовательной деятельности. Знакомство с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Социально-коммуникативное развитие: поощрять самостоятельную организацию детьми знакомых подвижных игр, участие в играх с элементами соревнований; поощрение проявления честности, справедливости в играх.

Познавательное развитие: (ЭРС): расширять представление детей о спортивных командах по баскетболу «Уникс», по волейболу «Зенит»

Речевое развитие: поощрять речевую активность детей в речевых подвижных играх, в произношении считалок, речёвок, зазывалок.

| Неделя Дата | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|---------------------------|---|--|----------------------|---|--|--|
| | | | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры | |
| | | | 2-3 минуты | 17-18 минут | | |
| Построение и перестроение | | 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2, 3. 3-4 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. | | | | |
| 1 неделя | Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе .Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя | ОРУ С малым мячом | 1. Метание мяча в горизонтальную цель 2. Лазанье 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи | «Удочка» | Ходьба в колонне по одному. |
| 2 неделя | Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два Бег в колонне по два | ОРУ С обручем | 3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 1. Пролезание | «Гуси-лебеди» «Ловишки - перебежки» Т.п/и «Займи место» (Бушурын) | И.м/п. «Летает не летает» «Затейники» |
| 3 неделя | 1.Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекидывание малого мяча из одной руки в другую упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. 2.Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. | Построение в шеренгу, проверка осанки, Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, бег между кеглями, бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег врассыпную. | ОРУ с малым мячом | 1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу 4. «Мяч о стенку» 5. «Поймай мяч». «Не задень». | «Пожарные на учении». «Мышеловка». | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Игра малой подвижности «Угадай по голосу». |

| | | | | | | |
|------------------------|--|--|---------------|---|---|--|
| 4 неделя | 1. Бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами 2. Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения. Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | ОРУ с обручем | 1. Прыжки с продвижением вперед 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Отбивание мяча о землю «Мяч водящему». «По мостику» | «Не оставайся на полу» «Ловишки». Т.п/и «Продаем горшки» (Чүлмэк сатыш) | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Игра малой подвижности «Затейники» |
| 2 неделя | Развлечение | <p style="text-align: center;">«Осенний стадион»</p> <p>Задачи: Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Закрепить умение продвигаться по кругу; повторить игровые упражнения с бегом, метанием. Развивать ловкость, быстроту, смелость. Закреплять умения прыгать из обруча в обруч. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске.</p> | | | | |
| Работа с воспитателями | | Информационный стенд: на тему «Возрождение ГТО» | | | | |
| Работа с родителями | | Информационная ширма: на тему «Возрождение ГТО» | | | | |

ДЕКАБРЬ

Планируемые результаты образовательной деятельности: (на основе интеграции образовательных областей): умеет сохранять дистанцию друг от друга во время ходьбы и бега; сохраняет устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; активно участвует в подготовке и уборке физкультурного инвентаря; следит за внешним видом, чистотой и опрятностью физкультурной формы; проявляет поддержку и взаимовыручку при выполнении заданий.

Физическое развитие: развивать умение лазать по гимнастической стенке произвольным способом, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; поощрять активное участие в подготовке и уборке спортивного инвентаря ;знакомство с доступными сведениями из истории олимпийского движения, с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале.

Социально-коммуникативное развитие: воспитание дружеских взаимоотношений между детьми в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности. Формировать умение решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: убеждать, доказывать , объяснять.

Художественно – эстетическое развитие : развивать согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Познавательное развитие (ЭРС) - Познакомить детей с известными за пределами республики лечебно-профилактическими здравницами и санаториями («Васильевский», «Сосновый бор», «Крутушка», «Бакирово», «Санта»).

Речевое развитие: поощрять речевую активность детей в речевых подвижных играх, в произношении считалок, речёвок, зазывалок.

| Неделя Дата | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|---------------------------|---|---|---------------------|---|---|--|
| | | | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры | |
| | | 2-3 минуты | 17-18 минут | | | 3-4 минут |
| Построение и перестроение | | 1-2 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2,3 колонны. | | | | |
| 1 неделя | 1.Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. повторить ведение мяча в ходьбе. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами 2.Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную. | ОРУ с большим мячом | 1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках 1. «Перебрось и поймай». 2.«Перепрыгни - не задень» | Подвижная игра «Удочка» «Ловишки парами». | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя. Игра малой подвижности «Летает — не летает». |

| | | | | | | |
|----------|--|---|---------------------------------------|---|--|--|
| 2 неделя | 1.Упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. 2.Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом. | Ходьба в колонне по одному, враспынную с выполнением «фигуры»; бег враспынную. Ходьба и бег повторяются в чередовании. ходьба между предметами, поставленными в один ряд и бег с преодолением препятствий ходьба и бег в чередовании. | ОРУ На гимнастических скамейках | 1. Лазанье — подлезание под шнур 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета 3. Равновесие 1.«Кто быстрее». 2.«Мяч о стенку». | «Пожарные на учении» «Ловишки-перебежки». Т.п/и «Серый волк» (Соры буре) | Игра малой подвижности «У кого мяч?». Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим. |
| 3 неделя | Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отработать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами руками из-за головы друг другу Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег враспынную. | Общеразвивающие упражнения с палкой | 1. Равновесие 2. Прыжки 3. Перебрасывание мяча двумя 1.«Кто дальше бросит». 2.«Не задень». | Подвижная игра «Кто скорее до флажка». Подвижная игра «Мороз-Красный нос». | «Сделай фигуру». Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким «Морозом». |
| 4 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. Упражнять в прыжках на двух ногах, в бросании в цель | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; | Общеразвивающие упражнения с флажками | 1. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши 1.«Метко в цель». 2.«Кто быстрее до снеговика». 3.«Пройдем по мостику». | Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра «Мороз-Красный нос Т.п/и «Тимербай» | Игра малой подвижности «У кого мяч?». Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет». |
| 2 неделя | Развлечение | <p align="center">«Зимняя сказка»</p> <p>Задачи: Упражнять в умении сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать умение легко прыгать.</p> | | | | |

| | | |
|---|--|--|
| | | Закреплять навыки метания набивного мяча вдаль одной рукой. Закрепить умение ползать по скамейке на животе. Воспитывать интерес к движениям и потребность в здоровом образе жизни. |
| Работа с родителями | | Информационная ширма «Красивая осанка», «Здоровая стопа» |
| Неделя здоровья с 24 по 29 декабря | | Беседа «Зимние игры и забавы» |

ЯНВАРЬ

Планируемые результаты образовательной деятельности: (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег между предметами, не задевая их; выполняет лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек; принимает активное участие в подвижных играх и грах-соревнованиях, стремится к самостоятельной организации игр.

Физическое развитие: поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о спортивной жизни страны. Поощрение самостоятельной организации дошкольниками подвижных игр, выполнения спортивных упражнений.

Социально-коммуникативное развитие: продолжать развитие игровой деятельности; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками. Поощрять активность детей в подготовке и уборке спортивного инвентаря. Развитие свободного общения со взрослыми и детьми.

Познавательное развитие: развитие умение определять пространственные направления – вперед-назад, влево - вправо, вверх-вниз. Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр. **ЭРС:** формировать представления о родном крае и языке посредством народных подвижных игр.

Художественно – эстетическое развитие : развивать умение выполнять движения в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.

Речевое развитие: поощрять речевую активность детей в речевых подвижных играх, в произношении считалок, речёвок, зазывалок.

| Неделя Дата | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|----------------|--------|---------------|----------------|-------------------|----------------|-------------------------|
| | | | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры | |
| | | 2-3 минуты | 17-18 минут | | | 3-4 минут |

| | | | | | | |
|---------------------------|---|--|--------------------------------------|---|---|--|
| Построение и перестроение | | 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена. | | | | |
| 2 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. Развивать ритmicность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение, ходьба в колонне по одному, бег враспынную. | Общеразвивающие упражнения | 1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Равновесие 1.«Метко в цель». 2.«Смелые воробышки | Подвижная игра «Охотники и зайцы» Т.п/и «Воротики» (Чума үрдәк, чума каз), | Игра малой подвижности «Летает — не летает». Ходьба между кеглями, |
| 3 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. Закреплять навык передвижения на лыжах разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; | Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности на выбор детей. | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1. Лазанье 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями 4. Бросание мяча о стену. «Забей шайбу». «По дорожке | Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра Мы, веселые ребята» | Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем |
| 4 неделя | Упражнять детей ходить и бегать между предметами,; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер. Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; | Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками. | Общеразвивающие упражнения с кубиком | 1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками 3. Метание 4.упражняются в ходьбе на лыжах 5.«Сбей кеглю» | Подвижная игра «Медведи и пчелы Подвижная игра «Ловишки парами». Т.п/и «Спутанные кони» (Тышаулытлар) | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному. |

| | | |
|------------------------|-------------|---|
| 2 неделя | Развлечение | «Снежные старты» Задачи: 1. Повышение интереса дошкольников к систематическим занятиям физической культурой. 2. Укрепление здоровья и формирование у воспитанников здорового образа жизни. 3. Расширение у детей кругозора в знаниях русских сказок и развитие двигательных ассоциаций для действий в эстафетах. |
| Работа с воспитателями | | Консультация: «Формирование личности дошкольника средствами физической культуры» |
| Работа с родителями | | Папка-передвижка «Снежные забавы с детьми» |

ФЕВРАЛЬ

Планируемые результаты образовательной деятельности: (на основе интеграции образовательных областей): выполняет непрерывный бег до 1,5 мин; выполняет ходьбу и бег, не наталкиваясь друг на друга: умеет лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек; принимает активное участие в играх, играх-соревнованиях, стремиться к самостоятельной организации подвижной игры; имеет представление о Российской Армии.

Физическое развитие: продолжать развивать психофизические качества; поощрять активное стремление участвовать в играх с элементами соревнований; продолжать работу по укреплению здоровья детей.

Социально-коммуникативное развитие: расширение представлений о российской Армии посредством непосредственно организованной образовательной деятельности. Поощрять активность в подготовке и уборке спортивного инвентаря. Совершенствовать умение определять и называть местоположение предмета (справа, слева, рядом).

Речевое развитие: совершенствование диалогической речи; поощрять речевую активность детей в речевых подвижных играх, в произношении считалок, речёвок, зазывалок.

Познавательное развитие: продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время проведения подвижных игр и игр-соревнований.

ЭРС: формировать представления о родном крае и языке посредством народных подвижных игр.

Художественно – эстетическое развитие : развивать умение выполнять движения в соответствии с музыкальным темпом и ритмом. Развитие музыкального слуха– выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.

| | | | | |
|--------|--|--|----------------|--|
| Неделя | | | Основная часть | |
|--------|--|--|----------------|--|

| Дата | Задачи | Вводная часть | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры | Заключительная часть |
|---------------------------|---|---|--|---|---|---|
| | | 2-3 минуты | 17-18 минут | | | 3-4 минут |
| Построение и перестроение | | 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3 звена, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 звена, повороты направо, налево, кругом. | | | | |
| 1 неделя | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.</p> <p>Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.</p> | <p>Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; Ходьба по кругу вправо, бег по кругу</p> | <p>Общеразвивающие упражнения с веревкой</p> | <p>1. Прыжки в длину с места 2. Проползание под дугами на четвереньках 3. Бросание мяча вверх. 4.«Кто быстрее». 5.«Пробеги — не за день».</p> | <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>Чув. п/и «Хищник в море»,</p> | <p>Игра малой подвижности «Летает - не летает».</p> <p>Игра малой подвижности «Найдем зайца».</p> |
| 2 неделя | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны. Игра малой подвижности Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах,</p> | <p>Общеразвивающие упражнения с обручем</p> | <p>1. Ходьба по наклонной доске 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски 3. Забрасывание мячей в корзину 4.«Точный пас» 5.«По дорожке»</p> | <p>Подвижная игра «Охотники и зайцы» Подвижная игра «Мороз-Красный нос».</p> <p>Чув. п/и «Тили-рам»</p> | <p>Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками</p> |

| | | | | | | |
|-------------------------------|---|---|--|---|--|---|
| 3 неделя | Упражнять детей 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. Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками | Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!» Построение в шеренгу на лыжах выполнение различных упражнений | Общеразвивающие упражнения с палкой. | Прыжки в длину с места Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом Лазанье «Кто дальше». «Кто быстрее». | Подвижная игра «Не оставайся на полу». Чув. п/и «Рыбки» | Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук. Игра малой подвижности «Найдем следы зайца». |
| 4 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек. Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне. | Общеразвивающие упражнения на скамейках. | 1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Подлезание под палку 3. Перешагивание через шнур 4. «Точно в круг». 5. «Кто дальше». | Подвижная игра «Мышеловка». Подвижная игра «Ловишки-перебежки» Чув. п/и «Расходитесь» (Сирелер) | Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой. |
| 2 неделя | Развлечение | «Аты-баты, мы солдаты!» Задачи: Закреплять навыки выполнения спортивных, циклических упражнений. Упражнять в беге, прыжках, метании. Развивать быстроту, ловкость, смелость, глазомер. Воспитывать любовь и уважение к профессии военного, чувства коллективизма и взаимовыручки, ответственности, создавать радостное настроение. | | | | |
| Работа с воспитателями | | Консультирование по индивидуальной работе с детьми в целях развития физических качеств и совершенствования ОВД. | | | | |
| Работа с родителями | | Информационный стенд «ЗОЖ в семье» Спортивный праздник, приуроченный ко Дню защитника Отечества | | | | |

| | |
|--|-----------------------|
| | «Папа – гордость моя» |
|--|-----------------------|

МАРТ

Планируемые результаты образовательной деятельности: (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег с изменением темпа движения, с поворотом по команде воспитателя; принимает активное участие в эстафетах; подготавливает и убирает спортивный инвентарь к занятию; знает значимость физических упражнений для организма, о важности физических упражнений для здоровья.

Физическое развитие: продолжать обогащать двигательный опыт детей. Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.

Социально-коммуникативное развитие: Поощрение организации детьми знакомых подвижных игр, участия в играх с элементами соревнования. Продолжать формировать умение доброжелательно общаться со сверстниками во время непосредственно образовательной деятельности

Познавательное развитие: развивать умение ориентироваться в зале, на физкультурной площадке; соблюдать правила безопасного поведения во время непосредственно образовательной деятельности. Продолжать сенсорное развитие детей во время образовательной деятельности; развитие пространственных ориентировок, временных. **ЭРС:** формировать представления о родном крае и языке посредством народных подвижных игр.

Художественно – эстетическое развитие : совершенствование навыков основных движений – ходьба «торжественная», спокойная; бег легкий, «стремительный» в соответствии с темпом и ритмом музыки.

Речевое развитие: поощрять речевую активность детей в речевых подвижных играх, в произношении считалок, речёвок, зазывалок.

| Неделя Дата | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|----------------|---------------------------|---|----------------|-------------------|----------------|----------------------|
| | | | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры | |
| | | 2-3 минуты | 17-18 минут | | | 3-4 минут |
| | Построение и перестроение | 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. | | | | |

| | | | | | | |
|-----------------|--|---|---|---|---|--|
| 1 неделя | Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге. | Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному; переход на бег ходьба врассыпную; построение в колонны. | Общеразвивающие упражнения. | 1. Лазанье 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки с ноги на ногу 4. Отбивания мяча в ходьбе 5.«Гонки санок». 6.«Не попадись». 7.«По мостику». | Подвижная игра «Гуси-лебеди». Подвижная игра «Ловишки парами» Башк. п/и «Липкие пеньки» | Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя. |
| 2 неделя | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу. | Ходьба в колонне по одному бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны. непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу. | Общеразвивающие упражнения с малым мячом. | 1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Перебрасывание мяча друг другу 1. «Пас точно на клюшку». 2.«Проведи — не задень». | Подвижная игра «Пожарные на учении». Подвижная игра «Горелки» Башк. п/и «Уральский мяч» | Эстафета с большим мячом «Мяч водящему». игра малой подвижности «Летает — не летает». |
| 3 неделя | Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. | Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их. | Общеразвивающие упражнения | 1. Прыжок в высоту с разбега 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой 3. Ползание на четвереньках между кеглями 1.«Поймай мяч». 2.«Кто быстрее». | Подвижная игра «Медведи и пчелы». Подвижная игра «Карусель». | Эстафета с мячом Ходьба в колонне по одному. |

| | | | | | | |
|----------------------------|--|--|--------------------------------------|---|--|---|
| 4 неделя | Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге враспынную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. | ходьба и бег враспынную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре. Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м, | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки правым (левым) боком 1.«Канатоходец». 2.«Удочка». | Подвижная игра «Ловишки». Башк. п/и «Юрта» (Тирмә) | Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге». |
| 2 неделя | Развлечение | «Весенние старты» Задачи: Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в подбрасывании, отбивании, ловле и прокатывании мяча. Повысить двигательную активность: закрепить навыки метания в горизонтальную цель, подлезания, бега враспынную, прыжков. Воспитывать волю к победе, командные качества (чувство долга, ответственности). Доставить детям удовольствие от совместной с родителями деятельности; | | | | |
| Работа с родителями | | Информационный стенд «Сколиоз и его профилактика» | | | | |
| Неделя здоровья | | Физкультурный досуг «Будем здоровы» Беседа «Пришла весна – ребятишкам не до сна» | | | | |

Апрель

Планируемые результаты образовательной деятельности: (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег между предметами, не задевая их; сохраняет устойчивое равновесие на повышенной площади опоры; занимает правильное и.п. при прыжках и приземляется мягко на полусогнутые ноги; выполняет лазанье по гимнастической стенке произвольным способом; проявляет честность, справедливость и взаимовыручку при проведении игр-соревнований.

Физическое развитие:

ФК. Продолжать формировать умение выполнять действия по сигналу воспитателя; формирование умения правильного выполнения движений; закрепления умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

ЗДОРОВЬЕ. Развивать умение заботиться о своем здоровье, воспитание потребности быть здоровым. Знакомство с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Социально-коммуникативное развитие: поддерживать интерес к различным видам игр,.

Познавательное развитие: ЭРС: формировать представления о родном крае и языке посредством народных подвижных игр. продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр и игровых упражнений.

Художественно – эстетическое развитие: упражнять в выполнении основных движений в соответствии с темпом и ритмом музыки.

| Неделя Дата | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|-----------------|---|--|----------------------------|--|---|---|
| | | | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры | |
| | | | 17-18 минут | | | |
| | | 2-3 минуты | 17-18 минут | | | 3-4 минут |
| | Построение и перестроение | 1-2 Построение в колонну по одному , перестроение в колонну, в 2, 3, звена, в круг 3-4 Построение в шеренгу, перестроение 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. | | | | |
| 1 неделя | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом. | Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя. набивными мячами Упражнение в беге на скорость | Общеразвивающие упражнения | 1. Метание мешочков горизонтальную цель 2. Подлезание под шнур 3. Ходьба на носках между 1.«Прокати и сбей». 2.«Пробеги - не задень». | Подвижная игра «Не оставайся на полу». Подвижная игра Удочка | Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Эстафета с мячом. |
| 2 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом. | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, враспынную ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой | Общеразвивающие упражнения | 1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Метание в вертикальную цель Игровые Упражнения. 1. «Ловишки-перебежки» 2. «Стой». 3. «Передача мяча в колонне». | Подвижная игра «Медведи и пчелы». Марийс.п/и «Биляша» | Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!» Ходьба в колонне по одному за командой победителей. |

| | | | | | | |
|----------------------------|--|--|---|---|--|--|
| 3 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. Упражнять детей в непрерывном беге, повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами | Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой | 1. Прыжки через короткую скакалку 2. Прокатывание обруча друг другу 3. Пролезание в обруч 1. «Пройди — не задень» 2. «Догони обруч». 3. «Перебрось и поймай» | Подвижная игра Ловишки-перебежки. Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка». | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Кто ушел?». |
| 4 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками, с бегом. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики скамейке на носках | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Ползание по полу 3. Ходьба по гимнастической 1. «Кто быстрее». 2. «Мяч в кругу». | Подвижная игра «Удочка» Подвижная игра «Горелки» Марийс.п/и «Катание мяча» | Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. |
| 2 неделя | Развлечение | «Путешествие в космос» | | | | |
| Работа с родителями | | Информационная ширма «Физическое развитие дошкольника» | | | | |
| | | | | | | |

Май

Планируемые результаты образовательной деятельности: (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег легко и ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; выполняет перестроения, повороты; участвует в упражнениях с элементами спортивных игр.

Физическое развитие: Продолжать развитие психофизических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта детей, формирование у воспитанников потребности в двигательной активности. Расширять представления о здоровом образе жизни, о значении выполнения физических упражнений.

Социально-коммуникативное развитие: продолжать приобщать к общепринятым правилам и нормам поведения со сверстниками и со взрослыми.

Познавательное развитие: продолжать приобщать детей к занятию спортом и закаливанию, развитие стремление заботиться о своем здоровье.

ЭРС: формировать представления о родном крае и языке посредством народных подвижных игр.

| Неделя Дата | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|-----------------|--|--|-----------------------------|--|---|--|
| | | | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры | |
| | | 2-3 минуты | 17-18 минут | | | 3-4 минут |
| | Построение и перестроение | 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. | | | | |
| 1 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии. | Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегающие отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места | Общеразвивающие упражнения. | 1. Лазанье по гимнастической стенке 2. Прыжки через короткую скакалку 3. Ходьба по канату 1. «Сбей кеглю». 2. «Пробеги — не задень». | Подвижная игра «Карусель». Подвижная игра «С кочки на кочку» | Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой». |

| | | | | | | |
|-------------------------------|--|--|----------------------------|---|---|---|
| 2 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом. | Ходьба и бег парами, построение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону. Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой). | Общеразвивающие упражнения | 1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3. Бросание мяча 4. «Проведи мяч». 5. «Пас друг другу». 6. «Отбей волан» | Подвижная игра «Мышеловка» Подвижная игра «Гуси-лебеди». Рус. п/и «Гори, гори ясно!» | Игра «Что изменилось?». Ходьба в колонне по одному. |
| 3-4 неделя | Диагностика физической подготовленности детей | Афонькина Ю. А. Педагогический мониторинг в новом контексте образовательной деятельности. Токаева Т.Э Диагностический журнал «Мониторинг физического развития детей» | | | | |
| 2 неделя | Развлечение | <p>«Бравые солдаты»</p> <p>Задачи: расширять представление детей о государственном празднике; Развивать физические и волевые качества в спортивных играх, соревнованиях и эстафетах; Воспитывать любовь к Родине.</p> | | | | |
| Работа с родителями | | Индивидуальные беседы-консультации по результатам мониторинга детей на конец учебного года. | | | | |
| Работа с воспитателями | | Выступление на педагогическом совете: «Отчёт о проделанной работе» | | | | |

Подготовительная к школе группа (6 - 7 лет)

Сентябрь

Планируемые результаты образовательной деятельности:

Физическое развитие: ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной площади опоры, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений: прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мячи в парах двумя руками снизу, из-за головы (расст. – 3 м)

Социально – коммуникативное: переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствия спортивным поражениям и радости победам, самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе в подвижных играх, уверенно анализируют их.

Познавательное развитие: (ЭРС): знакомы с разновидностью спортивных комплексов, построенных к XXVII Всемирной летней Универсиаде 2013 года. Развит интерес к народным играм.

Речевое: проявляют речевую активность в процессе двигательной деятельности, формируют представление о значении спорта в жизни человека, поддерживают определенные достижения в области спорта

Художественно – эстетическое развитие: развивают творческие способности, выражают положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку.

| Дата | Методическая литература | | | | | |
|---------------------------|--|---|----------------|---|---|---|
| 1-2 неделя | Диагностика физической подготовленности детей | Афонькина Ю. А. Педагогический мониторинг в новом контексте образовательной деятельности. Токаева Т.Э. Диагностический журнал «Мониторинг физического развития детей» | | | | |
| Неделя Дата | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
| | | | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры | |
| | | 2-3 минуты | 17-18 минут | | | 3-4 минут |
| Построение и перестроение | | 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. | | | | |
| 3 неделя | Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне | Без предметов | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; 2. Прыжки на двух ногах через шнуры | П.и «Ловишки» Т.н.и. «Скок-перескок» (Кучтем-куч), «Хлопушки» | Ходьба в медленном темпе. Игра малой подвижности |

| | | | | | | |
|-------------------------------|--|--|-------------------|--|--|--|
| | | | | 3. Перебрасывание мяча друг другу снизу | (Эбэкле) | «Вершки и корешки». |
| 4 неделя | Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. | Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны. | ОРУ С флажками | 1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу 3. Лазанье под шнур, | П/И «Не оставайся на полу» Т.н.и. «Жмурки» (Кузбэйлэш), «Перехватчики» (Куышу) | Игра малой подвижности «Летает — не летает». |
| Работа с воспитателями | | 1. Консультация: «Особенности развития детей дошкольного возраста» | | | | |
| Работа с родителями | | 1. Индивидуальные беседы-консультации по результатам мониторинга детей на начало учебного года. 2. Папка - передвижка по теме: «Спортивная форма в детском саду» | | | | |

Октябрь

Планируемые результаты образовательной деятельности:

Физическое развитие: ходят и бегают в колоне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, водят мяч: по прямой, сбоку, между предметами, по полу, отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках.

Социально – коммуникативное: развивают общение и взаимодействие ребенка со взрослыми и сверстниками, демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта.

Познавательное развитие: (ЭРС): имеют представления о спортивной команде: по баскетболу – УНИКС. Развивают интерес к народным играм

Речевое: проявляют речевую активность в процессе двигательной деятельности, формируют представление о значении спорта в жизни человека, поддерживают определенные достижения в области спорта.

Художественно – эстетическое развитие: развивают творческие способности, выражают положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку.

| Неделя Дата | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|----------------|--------|---------------|----------------|-------------------|----------------|----------------------|
| | | | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры | |
| | | | | | | |

| | | 2-3 минуты | 17-18 минут | | | 3-4 минут |
|---------------------------|---|---|-----------------------------|---|---|---|
| Построение и перестроение | | 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. | | | | |
| 1 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. | Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах за ла (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны. | ОРУ с мячом. | 1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 3.Упражнение на умение сохранять равновесие | Подвижная игра «Удочка» Т.н.и. «Займи место» (Буш урын) | Ходьба в колонне по одному. Игра «Летает — не летает». |
| 2 неделя | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. | Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу | ОРУ С гимнастической палкой | 1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2.Ходьба по гимнастической скамейке; 3.Прыжки из обруча в обруч | Подвижная игра «Не попадись». Т.н.и. «Ловишки» (Тотышлы) | Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры». |
| 3 неделя | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий. | ОРУ Без предметов | 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры 3.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. с хлопком в ладоши | «Перелет птиц». Т.н.и. «Тимербай» | Ходьба в колонне по одному. П.И. «Фигуры». |
| 4 неделя | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. | Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий | ОРУ с обручем | 1.Прыжки с высоты 2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед 3.Ползание на ладонях и ступнях. | «Не оставайся на полу». «Совушка».(ул.) Т. н.и. «Лисичка и курочки» (Төлкеһәм тавыклар) | И.М.П. «Эхо». Ходьба в колонне по одному. |

| | |
|---|---|
| Работа с воспитателями | Консультация «Оздоровительный бег – одна из форм оздоровительной работы с дошкольниками» |
| Работа с родителями | 1. Консультация «Активизация двигательной деятельности детей посредством игр с элементами спорта» Информационный стенд «Утренняя гимнастика» |
| Неделя здоровья с 29 октября по 2 ноября | Беседа о пользе утренней гимнастики: «Не боимся мы дождей и осенних хмурых дней» |

Ноябрь

Планируемые результаты образовательной деятельности:

Физическое развитие: испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях (в том числе по диагонали), перелезают с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях; ходят по гимнастической скамейке прямо, боком приставным шагом; бросают предметы в цель из разных исходных положений, попадают в вертикальную цель с расстояния 4-5 метра.

Социально – коммуникативное: выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигают успеха в установлении вербальных контактов со взрослыми и ровесниками в различных видах деятельности и общении; участвуют в играх с элементами спорта.

Познавательное развитие: (ЭРС) имеют представления о спортивной команде по футболу – «Рубин». Развивают интерес к народным играм.

Речевое: проявляют речевую активность в процессе двигательной деятельности, обсуждают пользу закаливания и занятий физической культурой.

Художественно – эстетическое развитие: развивают творческие способности, выражают положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку.

| Неделя Дата | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|----------------|---------------------------|---|----------------|-------------------|----------------|----------------------|
| | | | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры | |
| | | 2-3 минуты | 17-18 минут | | | 3-4 минут |
| | Построение и перестроение | 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------|---|---|---------------------------------|---|---|---|
| 1 неделя | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в колонне по одному с изменением направления бег, перепрыгивая через предметы | ОРУ на гимнастических скамейках | 1. Ведение мяча по прямой 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки | «Удочка». «Не попадись». Т.н.и. «Серый волк» (Соры буре) | И.М.П. «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному. |
| 2 неделя | Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. | Ходьба в колонне по одному Бег врассыпную Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе | ОРУ с мячом | 1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке | «Удочка». «Ловишки с ленточками». Т. н.и. «Кто дальше бросит?» (Кем ераграк ыргыта) | Ходьба в колонне по одному. И.М.П. «Эхо». |
| 3 неделя | 1.Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом 2.Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. | Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики). | ОРУ без предметов | 1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах через шнуры 3.Эстафета с мячом «Мяч водящему». 1.«Мяч о стенку». 2. «Будь ловким». | П.И. «Догони свою пару». П.И. «Мышеловка». Т.н.и. «Мяч по кругу» (Төенчек) | И.М.П. «Угадай чей голосок?» И.М.П. «Затейники». |
| 4 неделя | 1.Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 2.Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. | 1.Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; 2.Бег с перепрыгиванием через предметы | ОРУ с короткой скакалкой | 1.Прыжки через короткую скакалку 2.Ползание по гимнастической скамейке 3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах | П.И. «Не оставайся на полу». Т.н.и. «Серый волк» (Соры буре) | Подвижная игра «Фигуры». Игра «Затейники». |
| Работа с воспитателями | | Информационный стенд: на тему «Возрождение ГТО» | | | | |
| Работа с родителями | | Информационная ширма: на тему «Возрождение ГТО» | | | | |

Декабрь

Планируемые результаты образовательной деятельности:

Физическое развитие: Ходят по гимнастической скамейке навстречу друг другу, по рейке гимнастической лестницы, прыгают на двух ногах через набивные мячи, на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед, ползают по скамейке, подтягиваясь двумя руками.

Социально – коммуникативное: Имеют представление о необходимости движений и регулярных занятия физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представление о сохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни; поддерживают порядок в зале и хранении и использование спортивного инвентаря.

Познавательное:(ЭРС): имеют представления о спортивной команде по хоккею – «Ак Барс». Проявляют интерес к башкирским народным играм. Поощряют самостоятельную организацию знакомых игр, участие в играх с элементами соревнования. Проявляют интерес к традициям, обычаям, обрядам народов, живущих в Республике Татарстан. Воспитывают уважительное и доброжелательное отношение к другим национальностям.

Речевое: проявляют речевую активность в процессе двигательной деятельности

Художественно – эстетическое развитие: развивают творческие способности, выражают положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку.

| Неделя Дата | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|---------------------------|---|--|----------------|---|---|--|
| | | | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры | |
| | | 2-3 минуты | 17-18 минут | | | 3-4 минут |
| Построение и перестроение | | 1-2 Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога, перестроение в три колонны 3-4 Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением, выполнение поворотов «Налево», «Направо» | | | | |
| 1 неделя | 1.Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. 2.Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом. | Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками , бег враспынную. Ходьбу и бег повторить в чередовании и с выполнением различных упражнений. | ОРУ с кубиками | 1. Ведение мяча в прямом направлении 2. Лазанье под дугу 3. Равновесие 1. «Мяч водящему» | П.И. «Перелет птиц». П.И. «По местам». | «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному. |
| 2 неделя | Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию. | Ходьба и бег между предметами. | ОРУ | 1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой | П.И. «Фигуры» П.И. «Хитрая ли- | Ходьба в колонне по одному |

| | | | | | | |
|-------------------------------|--|--|-------------------|---|--|--|
| | цию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом. | Ходьба и бег врассыпную Ходьба с изменением направления движения, по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево); | без предметов | пролет 2.Прыжки на двух ногах через шнур 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 4.Бросание мяча о стенку 5.«Передай мяч». 6.«С кочки на кочку». | са». Т.н.и. «Продаем горшки» (Чүлмэк сатыш) | Игра малой подвижности по выбору детей |
| 3 неделя | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом, упражнять детей в продолжительном беге; повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. | Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в рассыпную | ОРУ в парах | 1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах между предметами 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4. «Пройди — не задень». 5. «Пас на ходу». 6. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку | Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Совушка». | Ходьба в колонне по одному |
| 4 неделя | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании ,повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. | Ходьба в колонне по одному, ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. | ОРУ без предметов | 1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне 3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях 4.«Пройди — не урони» 5.«Из кружка в кружок» 6.Игровое упражнение «Стой!». | Подвижная игра «Салки с ленточкой». Т.н.и. «Спутанные кони» (Тышаулы атлар) | Игра малой подвижности «Эхо!». Ходьба в колонне по одному |
| Работа с воспитателями | | Информационная ширма «Красивая осанка», «Здоровая стопа» | | | | |
| Работа с родителями | | Беседа «Зимние игры и забавы» | | | | |

Январь

Планируемые результаты образовательной деятельности:

Физическое развитие: ходят приставными шагами по гимнастической скамейке (перешагивая через предметы), прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед; метают набивной мяч из-за головы; выполняют правильно все виды движений;

Социально – коммуникативное: проявляют элементы творчества при выполнении физических игр и упражнений, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают психофизические качества; придумывают собственные игры; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жизни.

Познавательное: (ЭРС): проявляют интерес к татарским народным играм. Поощрять самостоятельную организацию знакомых игр, участие в играх с элементами соревнования. Проявляют интерес к традициям, обычаям, обрядам народов, живущих в Республике Татарстан. Воспитывают уважительное и доброжелательное отношение к другим национальностям.

Речевое: проявляют речевую активность в процессе двигательной деятельности, обсуждают пользу закаливания и занятий физической культурой.

Художественно – эстетическое развитие: развивают творческие способности, выражают положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку.

| Неделя Дата | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|----------------|---|---|-------------------|--|--|---|
| | | | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры | |
| | | 2-3 минуты | 17-18 минут | | | 3-4 минут |
| | Построение и перестроение | 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. | | | | |
| 2 неделя | Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Упражнять в подбрасывании малого мяча, упражнения в прыжках, на равновесие. | Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения ,бег враспынную; чередование ходьбы и бега. | ОРУ с малым мячом | 1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе 3.Равновесие 1.«Пас на ходу». 2.«Кто быстрее». 3.«Пройди — не урони». | Подвижная игра «Попрыгунчики-воробьишки». Подвижная игра «Лягушки и цапля». Башкирская. н. и. «Медный пень» (Бакырбукэн) | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей. |

| | | | | | | |
|-------------------------------|---|--|------------------------------|--|---|-------------------------------|
| 3 неделя | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке ,повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность. | Построение в шеренгу Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе. | ОРУ без предметов | 1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 3.Прыжки на двух ногах с мешочком 4.«Точный пас».. 5.«Кто дальше бросит?» 6.«По дорожке проскользи». | Подвижная игра «Хитрая лиса». Башк. н. и. «Палка-кидалка» (Сойоштаяк), «Стрелок» (Уксы) | Игра малой подвижности «Эхо». |
| 4 неделя | Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствия. | Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя поворот кругом; бег врассыпную. | ОРУ С гимнастической палкой. | 1.Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно; 2. Прыжки через препятствия, с энергичным взмахом рук. 3. Отбивание мяча. | Подвижная игра «День» и «Ночь» Башк. н. и. (Сойоштаяк), «Стрелок» (Уксы) | Ходьба в колонне по одному. |
| Работа с воспитателями | | Консультация: «Формирование личности дошкольника средствами вами физической культуры» | | | | |
| Работа с родителями | | Папка-передвижка «Снежные забавы с детьми» | | | | |

Февраль

Планируемые результаты образовательной деятельности:

Физическое развитие: Выполняют упражнения, направленные на развитие таких физических качеств как координация и гибкость, развитие равновесия, крупной и мелкой моторики. Формируют начальное представление о некоторых видах спорта, овладение подвижных игр с правилами

Социально – коммуникативное развитие: сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения.

Познавательное (ЭРС): знакомы с военно - патриотической игрой «Зарница»; проявляют интерес к русским народным играм; поощряют самостоятельную организацию знакомых игр, участие в играх с элементами соревнования. Проявляют интерес к традициям, обычаям, обрядам народов, живущих в Республике Татарстан; воспитывают уважительное и доброжелательное отношение к другим национальностям.

Речевое: проявляют речевую активность в процессе двигательной деятельности, обогащение активного словаря; развитие связной , грамматически правильной диалогической и монологической речи

Художественно – эстетическое развитие: развивают творческие способности, выражают положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку.

| Неделя Дата | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|---------------------------|--|--|---|--|--|--|
| | | | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры | |
| | | 2-3 минуты | 17-18 минут | | | 3-4 минут |
| Построение и перестроение | | 1-2 Ходьба по кругу, перестроение в три колонны 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. | | | | |
| 1 неделя | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. | Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную. | ОРУ с кубиком ОРУ без лыж. Упражнения на лыжах: | 1. Прыжки в длину с места 2. «Поймай мяч». 3. Ползание по прямой на четвереньках | Подвижная игра «Совушка». Подвижная игра: «Кто быстрее до флажка» Чув. н.и. «Бой петухов» | Ходьба в колонне по одному Легкий бег 200 метров |
| 2 неделя | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Закреплять повороты на лыжах. | Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. | ОРУ со скакалкой ОРУ без лыж Упражнения на лыжах: | 1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки через короткую скакалку 3. Упражнение на равновесие. 4. Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне. | Подвижная игра «Паук и мухи» Подвижная игра : «Доганялки» Чув. н.и. «Воробьи и кошка» | Игра малой подвижности по выбору детей. Легкий бег 200 метров |
| 3 неделя | 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, повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. Учить ходьбе скользящим шагом. | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров «Быстро по местам». | ОРУ с обручем | 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Броски мяча 3. Прыжки на двух ногах 4. «Точная подача». 5. «Попрыгунчики». | Подвижная игра «Ключи». Подвижная игра «Два Мозга». Игра «У кого меньше шагов?». Чув. н.и. «Иголка, нитка, узелок», «Простая лапта» | Ходьба в колонне по одному |

| | | | | | | |
|------------------------|--|---|---|---|--|-------------------|
| 4 неделя | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч упражнения на ледянках, с клюшкой и шайбой. | Ходьба в колонне по одному затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке | ОРУ с палкой | 1. Прыжки 2.Переброска мячей друг другу 3.Лазанье пол дугу 4 «Гонки санок». 5. «Пас на клюшку». 6.Ходьба на лыжах по учебной лыжне | Подвижная игра «Не оставайся на земле». Чув. н.и. «Простая лапта» Игра «Фигуры». | Игра «Затейники». |
| Работа с воспитателями | | | Консультирование по индивидуальной работе с детьми в целях развития физических качеств и совершенствования ОВД. | | | |
| Работа с родителями | | | Информационный стенд «ЗОЖ в семье» | | | |

Март

Планируемые результаты образовательной деятельности:

Физическое развитие: Выполняют правильно все виды основных движений в сочетании с другими видами движений, прыгают через канат, метают и лазают; активно двигают кистями при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; ориентируются в пространстве. Сохраняют равновесие, следят за осанкой

Социально – коммуникативное развитие: выполняют правила и нормы поведения; испытывают интерес к народным играм, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека.

Познавательное развитие: (ЭРС) Знакомы с известными за пределами республики лечебно - профилактическими здравницами и санаториями («Васильевский», «Сосновый бор», «Крутушка», «Бакирово»)

Речевое: проявляют речевую активность в процессе двигательной деятельности, обсуждают пользу закаливания и занятий физической культурой.

Художественно – эстетическое развитие: развивают творческие способности, выражают положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку.

| Неделя Дата | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|---------------------------|---|--|-------------------------------|---|--|--|
| | | | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры | |
| | | 2-3 минуты | 17-18 минут | | | 3-4 минут |
| Построение и перестроение | | 1-2 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. Перестроение в три колонны 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2, по 4 ,повороты кругом. | | | | |
| 1 неделя | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. Повторить выполнение на лыжах различных шагов и поворотов. | Ходьба в колонне по одному широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагога Игровое задание «Шире шаг» | ОРУ без предметов | Лазанье на гимнастическую стенку 1.Равновесие — ходьба парами 2.«Попади в круг» 3. «Гонка санок». 4.«Загони шайбу». | Подвижная игра «Не попадись» Удмуртская. н.и. «Баня» | Ходьба в колонне по одному. Игра «Карусель». |
| 2 неделя | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками Повторить выполнение упражнений на лыжах. | Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне (в чередовании). Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет». | ОРУ с мячом (большой диаметр) | 1.Ползание на четвереньках между предметами 2.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками 3. Прыжки из обруча в обруч 4.«Не попадись». 5. Упражнения на лыжах: повороты переступанием в обе стороны, на месте. | Подвижная игра «Жмурки». Удмуртская. н.и. «Водяной» | Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?». Игра «Белые медведи» |
| 3 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками ходьба и бег враспынную Игровое упражнение «Бегуны». | ОРУ с малым мячом | 1. Равновесие 2. Прыжки 3. Эстафета с мячом Игровые упражнения 1. Игра «Лягушки в болоте» 2.«Мяч о стенку». | Подвижная игра «Ключи». Игра «Совушка». Удмуртская. н.и. «Слепой баран» | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Повторить ходьбу на лыжах скользящим шагом. | | | | | |
| 4 неделя | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом. | Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег враспынную. | ОРУ с флажками | 1.Прыжки 2.Перебрасывание мяча через сетку 3.Ползание под шнур Игра с бегом «Мы — веселые ребята». | Подвижная игра «Затейники». Игра с бегом «Мы — веселые ребята» Игра «Охотники и утки» Удмуртская. н.и. «Маша и Яша» | Ходьба в колонне по одному. Игра «Тихо — громко» |
| Работа с воспитателями | | | Информационный стенд «Сколиоз и его профилактика» | | | |
| Неделя здоровья с 25 по 29 марта | | | Физкультурный досуг «Будем здоровы» Беседа «Пришла весна – ребятишкам не до сна» | | | |

Апрель

Планируемые результаты образовательной деятельности:

Физическое развитие: формируют потребность в ежедневной двигательной деятельности, прыгают через короткую скакалку разными способами; в длину с разбега, перебрасывают мячи через сетку, совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения, следят за правильной осанкой

Социально – коммуникативное развитие: интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе в подвижных играх, уверенно анализируют их результаты, демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках

Познавательное развитие: (ЭРС): Знакомы с национальным видом спорта «Борьба на поясах» (Куряш). Проявляют интерес к народным играм. Поощрять самостоятельную организацию знакомых игр, участие в играх с элементами соревнования.

Речевое: проявляют речевую активность в процессе двигательной деятельности

Художественно – эстетическое развитие: развивают творческие способности, выражают положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку.

| Неделя Дата | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|---------------------------|--|--|-------------------|--|--|--|
| | | | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры | |
| | | | 17-18 минут | | | |
| Построение и перестроение | | 1-2 Построение в шеренгу, в колонну, в 4 звена, ходьба четверками 3-4 Построение в шеренгу, перестроение 4 колонны, в одну колонну из четырех. | | | | 3-4 минут |
| 1 неделя | <p>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.</p> <p>Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках ходьба и бег враспынную.</p> <p>Игра с бегом «Кто скорее до мяча»</p> | ОРУ с палкой | <p>1.Метание мешочков 2.Ползание 3.Равновесие 1.«Пас ногой» 2.«Ловкие зайчата»</p> | <p>Подвижная игра «Волк во рву». Подвижная игра «Горелки» Удмуртская. н.и. «Ручеек»</p> | <p>Ходьба в колонне по одному Игра «Эхо».</p> |
| 2 неделя | <p>Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу педагога. Игровое упражнение «Салки — перебежки».</p> | ОРУ без предметов | <p>1.Лазанье на гимнастическую стенку 2.Равновесие 3.Прыжки на правой и левой ноге «Передача мяча в колонне»</p> | <p>Подвижная игра «Совушка». Игра «Удочка» Удмуртская. н.и. «Колечко»</p> | <p>Игра малой подвижности по выбору детей. Игра «Горелки».</p> |
| 3 неделя | <p>Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.</p> | <p>Игра «Быстро возьми».</p> <p>Игровое задание «Быстро в шеренгу»</p> | ОРУ с малым мячом | <p>Равновесие Прыжки на двух ногах Переброска мячей в шеренгах 1. «Перешагни — не задень». 2. «С кочки на кочку»</p> | <p>Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Охотники и утки». Удмуртская. н.и. «Жмурки»</p> | <p>Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности «Великаны и гномы».</p> |

| | | | | | | |
|-------------------------------|---|--|----------------|--|--|--|
| 4 неделя | <p>Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу</p> <p>Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.</p> | <p>Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег враспынную.</p> <p>«Слушай сигнал».</p> | ОРУ с обручем. | <p>1.Прыжки в длину с разбега.</p> <p>2. Броски мяча друг другу в парах.</p> <p>3.Ползание на четвереньках</p> <p>4.«Пас ногой».</p> <p>5.«Пингвины»</p> | <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p>Подвижная игра «Горелки Удмуртская. н.и. «Лягушка»</p> | <p>Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.</p> |
| Работа с воспитателями | | Информационная ширма «Физическое развитие дошкольника» | | | | |
| Работа с родителями | | Привлечение родителей к участию в спортивном празднике, приуроченному к Международному дню семьи: «Папа, мама, я – спортивная семья» | | | | |

Май

Планируемые результаты образовательной деятельности:

Физическое развитие: бегают со средней скоростью и на скорость, прыгают в длину с места, с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют в играх с элементами спорта;

Социально – коммуникативное развитие: Сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают психофизические качества

Познавательное развитие: (ЭРС): Знакомы с национальными играми - состязаниями: «Перетягивание палки», «Перетягивание каната», «Бой с мешками». Проявляют интерес к традициям, обычаям, обрядам народов, живущих в Республике Татарстан. Воспитывают уважительное и доброжелательное отношение к другим национальностям.

Речевое: проявляют речевую активность в процессе двигательной деятельности

Художественно – эстетическое развитие: Соплазуют ритм движений с музыкальным сопровождением; развивают творческие способности, выражают положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку.

| Неделя Дата | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|-------------------------------|---|---|---------------------------------|---|---|--|
| | | | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры | |
| | | 2-3 минуты | 17-18 минут | | | 3-4 минут |
| Построение и перестроение | | 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. | | | | |
| 1 неделя | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную. Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки» | ОРУ без предметов | 1.Метание мешочков на дальность 2.Ползание по гимнастической скамейке 3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове 4.Прыжки на двух ногах 1. «Пройди — не задень». 2. «Кто дальше прыгнет». 3. «Пас ногой». 4. «Поймай мяч». | Подвижная игра «Затейники». Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко». Мордовские н.и. «Слепая старуха», «Сова», «Паук и мухи» | Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному. |
| 2 неделя | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. | Игровое задание «По местам» Бег в колонне по одному. «Перебежки» | ОРУ на гимнастических скамейках | 1.Бросание мяча в шеренгах. 2.Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие 4.Бросание мяча в шеренгах. 5.Прыжки в длину с разбега. 6. Равновесие | Подвижная игра «Салки с ленточкой». Подвижная игра «Салки с ленточкой». | Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному. |
| 1-2 недели | Диагностика физической подготовленности детей | Афонькина Ю. А. Педагогический мониторинг в новом контексте образовательной деятельности. Токаева Т.Э Диагностический журнал «Мониторинг физического развития детей» | | | | |
| Работа с воспитателями | | Индивидуальные беседы-консультации по результатам мониторинга детей на конец учебного года. | | | | |
| Работа с родителями | | Выступление на педагогическом совете: «Отчёт о проделанной работе» | | | | |

2.5. Модель организации совместной деятельности инструктора по физической культуре с воспитанниками.

Организация двигательного режима.

| | Формы организации | Особенности организации |
|-----|---|--|
| 1 | Утренняя гимнастика | Ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность- 6 - 12 минут |
| 2 | Двигательная разминка во время перерыва между занятиями | Ежедневно в течение 5 минут |
| 3 | Динамические паузы во время ОД | Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий |
| 4 | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно, длительность 12-15 минут. |
| 5 | Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке | Ежедневно во время прогулки, длительность- 12 - 15 мин |
| 6 | Оздоровительный бег | 2 раза в неделю, подгруппами по 5- 7 человек во время утренней прогулки, длительность - 3-7 мин. |
| 7 | Гимнастика после дневного сна | Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность - не более 10 мин. |
| 8 | ОД по физической культуре | 3 раза в неделю (одно на воздухе). Длительность- 15- 30 минут |
| 9 | Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей |
| 10 | Упражнения с элементами спортивных игр (летний оздоровительный период, 3 раза в неделю) | 15 -30 мин. |
| 11 | Физкультурно - спортивные праздники | 2-3 раза в год |
| 12 | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц |
| 13. | Участие родителей в физкультурно- оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада | Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий |
| 14 | Неделя здоровья | 3 раза в год |

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. График физкультурных занятий и утренней гимнастики на 2021 – 2022 учебный год.

| Группы | Ежедневно | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|---|---|---|--------------------------------------|
| Младшая группа | Утренняя гимнастика 8:00 - 8:05 | | Физкультурное занятие 8.50-9.05 | Физкультурное занятие 9.30-9.45 | | Физкультурное занятие 10.10-10.25 |
| Средняя группа | Утренняя гимнастика 8:07 – 8:13 | Физкультурное занятие 9.45-10.05 | | Физкультурное занятие на воздухе 10.40-11.00 | Физкультурное занятие 9.30-9.50 | |
| Старшая группа «Росинка» “Чыккай” | Утренняя гимнастика 8:15 – 8:23 | Физкультурное занятие 9.15-9.35 | | Физкультурное занятие 9.00-9.20 | Физкультурное занятие на воздухе 10.40-11.00 | |
| Подготовительная к школе группа | Утренняя гимнастика 8: 25 – 8:35 | | Физкультурное занятие на воздухе 11.10-11.40 | Физкультура 9.55-10.25 | | Физкультура 10.40-11.10 |

3.2. Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы в ДОУ имеется спортивный зал, спортивная площадка, необходимое оборудование и инвентарь.

| № | Наименование |
|-------------------------------------|---|
| Материально-техническая база | |
| 1 | Комплект интерактивного оборудования (интерактивная доска Panasonic) (инв. № 41010401089) |
| 2 | Ноутбук Lenovo (инв. № 4101040417) |
| 3 | Колонки SVEN |
| 4 | Спортивное оборудование «Избушка на курьих ножках» (инв. № 2101066211) |
| 5 | Спортивный комплект «Лабиринт» (инв. № 2101066212) |
| 6 | Бревно (инв. № 2101066213) |
| 7 | Рукоход (инв. № 2101066214) |
| 8 | Шагоход (инв. № 2101066215) |
| Оборудование и инвентарь | |
| 1 | Баскетбольный щит с кольцом 80 х80; кольцо Ø - 40 см. |
| 2 | Гимнастическая скамья – 5 Дл – 250 см; h – 25 см; шир. – 23 см – 1 шт. Дл – 200 см; h – 30 см; шир. - 15 см – 1 шт. Дл – 200 см; h – 30 см; шир. - 15 см – 1 шт. Дл – 200 см; h – 40 см; шир. - 15 см – 1 шт. Дл – 200 см; h – 35 см; шир. - 10 см – 1 шт. |
| 3 | Доска деревянная 200X15 см - 1 шт. 200X20 см - 1 шт. 200X25 см - 1 шт. |
| 4 | Лестница ширина 40 см – 1 шт. |
| 5 | Ребристая доска 200 X 27 1 – шт. 150 X 20 1 – шт. |
| 6 | Щит-мишень Ø - 40см - 2 шт. |

| | |
|----|---|
| | 80 X 80 – 1 шт. |
| 7 | Стойка h -150см - 2шт |
| 8 | Мат – 2 шт. |
| 9 | Дуги шир. – 55 h - 55 – 2 шт. |
| 10 | Канат – 1 шт. |
| 11 | Набор кеглей – 4 шт. |
| 12 | Флажки 80 шт. |
| 13 | Корзины: большие - 3 шт.; средние - 2 шт.; маленькие -3шт. |
| 14 | Куб деревянный. 30X30 – 2 шт. 40X40 – 2 шт. |
| 15 | Шарики пластмассовые для бассейна D - 6,5 см -500 шт. |
| 16 | Пирамида 60x60x30x10 -1 шт. |
| 17 | Мягкий игровой набор «Перекаатиполе» - Кольцо L101xD81x71 -1 шт. |
| 18 | Координационная дорожка «Зигзаг» 25x400 -1 шт. |
| 19 | Массажная дорожка универсальная 160x38x4 -1 шт. |
| 20 | Мат со следочками/ручки – ножки – башмачки 204x122x2,5 -1 шт. |
| 21 | Вестибулярный тренажёр «Удавчик» L300xD 20 - 1 шт. |
| 22 | Куб паралоновый 40x40x40 - 1 шт. |
| 23 | Квадрат паралоновый (инв. № 2101061370) 40x40x10 - 1 шт. |
| 24 | Квадрат паралоновый 60x60x10 - 1 шт. |
| 25 | Квадрат паралоновый 80x80x10 - 1 шт. |
| 26 | Скакалка пластмассовая - 30 шт. |

| | |
|----|---|
| | Скакалка с деревянной ручкой - 26 шт. |
| 27 | Мяч: \emptyset – 16 см – 20 шт. \emptyset – 14 см – 25 шт. \emptyset – 7 см – 18 шт. Волейбольный мяч – 2 шт. Баскетбольный мяч 1 шт. Хоппы: \emptyset – 50 см – 4 шт. \emptyset – 40 см – 3 шт. |

3.3. Перечень методических пособий

1. Аронова Е.Ю., Хашабова К. А Конспекты занятий, физические упражнения, подвижные игры (Серия «Здоровый образ жизни»).- М.: Школьная пресса, 2007.
2. Аронова Е.Ю., Хашабова К. А Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома. Режим. Закаливание. Игры и упражнения. (Серия «Здоровый образ жизни»).- М.: Школьная пресса, 2007.
3. Волошина Л. Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет. Программа играйте на здоровье и технология её приенения в ДОУ. – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004.
4. Волошина Л. Н., Курилова Т.В. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет. Б.: Изд-во Белый город. 2013.
5. Глазырина Л.Д., Овсянкина В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Владос, 2000.
6. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. - Москва «Просвещение». 1988.
7. Кенеман А.В. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе.1980
8. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников. Учебно-методическое пособие. – МОСКВА ВАКО 2010.
9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие. – Москва «Издательство НИЦ ЭНАС», 2005.
- 10.Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004.
- 11.Моргунова О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Практическое пособие. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
- 12.Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2010.
13. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. Учебно-методический комплект к программе «От рождения до школы». – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014.
14. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. Учебно-методический комплект к программе «От рождения до школы». – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014.

15. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. Учебно-методический комплект к программе «От рождения до школы» – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014.
16. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. Учебно-методический комплект к программе «От рождения до школы» – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014.
17. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001.
18. Подольская Е.И. Необычные физкультурные занятия для дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2011.
19. Полотавцева Н.В., Гордова Н. А. Физическая культура в дошкольном детстве 3-4 года - М.: Просвещение, 2005.
20. Полотавцева Н.В., Гордова Н. А. Физическая культура в дошкольном детстве 4-5 года. - М.: Просвещение, 2005.
21. Полотавцева Н.В., Гордова Н. А. Физическая культура в дошкольном детстве 5-6 года. - М.: Просвещение, 2005.
22. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. Методическое пособие. – М.: Мозаика- синтез, 2004.
23. Тарасова Э.В. Триста шестьдесят пять игр для дошколят. Набережные Челны 2009.
24. Шаехова Р.К. «Сёенеч -Радость познания». Региональная образовательная программа дошкольного образования – Казань: Мегариф – Вақыт, 2016.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Младшая группа (3 - 4 года)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой. По кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, по гимнастической скамейке, бревну, представляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях, по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-30 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе, в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и

левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, враспынную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения

Катание на ледянках. Катать на ледянках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Подвижные игры

С **бегом**. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С **прыжками**. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С **подлезанием и лазаньем**. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С **бросанием и ловлей**. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Татарские народные игры. «Тюбетейка» (Түбэтэй), «Собачка» (Маэмай), «Белый зайка» (Ак куянкай), «Солнышко и дождик» (Кояшһәм яңгыр), «Катание мяча» (Туп тэгэрәтү) .

Средняя группа (4 - 5 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, 308 приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния

2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча

о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), 309 в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); переключать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и переключать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полулочкой (прямо и наискось).

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Татарские народные игры. «Скок - перескок», «Карусель», «Овощи», «Цветные автомобили», «Гуси - гуси», «Кошка и мыши», «Серый волк» (Соры буре), «Хитрая лиса».

Игра-имитация. «Мы в автобусе»

Старшая группа (5 - 6 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, 311 на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с

ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение 312 в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед - вверх; поднимать руки вверх - назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за

голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке.

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «За- брось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Татарские народные игры. «Колечко», «Так, да и нет», «Маляр и краски», «Летели, летели», «Мәликә», «Лисички и курочки» (Төлкеһәм та-выклар), «Жмурки» (Күзбәйләу), «Скок-перескок» (Күчтем-күч), «Займи место» (Буш урын), «Продаем горшки» (Чүлмәк сатыш), «Серый волк» (Соры бүре), «Тимербай», «Воротики» (Чума үрдәк, чума каз), «Спутанные кони» (Тышаулыатлар), «Кто первый?», «Тюбетейка» (Түбәтәй).

Башкирские народные игры. «Липкие пеньки», «Юрта» (Тирмә).

Чувашские народные игры. «Хищник в море», «Тили-рам?», «Рыбки», «Расходитесь» (Сирелер).

Подготовительная к школе группа (6 - 7 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими

способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. 315 Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения, сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения

согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе

ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры

Гордки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать гордки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон.

Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку).

Подвижные игры

С **бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С **прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С **метанием и ловлей.** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С **ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С **элементами соревнования.** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

Татарские народные игры. «Серый волк» (Соры бүре), «Продаем горшки» (Чүлмэк сатыш), «Скок-перескок» (Күчтем-күч), «Хлопушки» (Әбәкле), «Займи место» (Буш урын), «Ловишки» (Тотышлы), «Жмурки» (Күзбэйләу, «Перехватчики» (Куышу), «Тимербай», «Лисички и курочки» (Төлкеһәм тавыклар), «Кто дальше бросит?» (Кем ерагракыргыта), «Мяч по кругу» (Төенчек), «Спутанные кони» (Тышаулыатлар).

Башкирские народные игры. «Медный пень» (Бакырбукэн), «Палка-кидалка» (Сойоштаяк), «Стрелок» (Уксы)

Чувашские народные игры. «Бои петухов», «Воробьи и кошка», «Гуси-лебеди», «Иголка, нитка, узелок», «Простая лапта».

Удмуртские народные игры. «Баня», «Водяной», «Слепой баран», «Маша и Яша», «Ручеек», «Горячие табани», «Колечко», «Жмурки», «Лягушка», «С палочкой», «Лодыжки».

Мордовские народные игры. «Слепая старуха», «Сова», «Паук и мухи», «За капустой», «За ягодой», «В камушки» (Кевняняса), «В ворона», «В курочки», «Ключи от замка», «Круговоймяч» (Мяченькунсема, топ саналхсема)

Прошнуровано,
пронумеровано и
скреплено печатью

12 (Сто двенадцать) листов

Заведующий:

/ Г.Х. Гильмутдинова/

