

**«Согласовано»**  
Старший воспитатель  
МБДОУ «Детский сад №76»  
/Агафонова Е.В./  
« 31 » августа 2022 г.

**«Утверждено»**  
Заведующая МБДОУ «Детский  
сад № 76»  
/Самигуллина Р.Г. /  
Приказ № от «31» августа 2022 г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Инструктора по физической культуре  
Миннибаевой Гульнары Ринатовны**

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения «Детский сад №76» Советского района г.Казани

Принята: на педагогическом совете № 1  
Протокол № 1 от «31» августа 2022 г.

Казань, 2022 год

## Содержание

<b>Целевой</b>	
<b>раздел</b> .....	3
Пояснительная	
записка.....	3
Цель и задачи программы в образовательной области Физическое развитие .....	5
<b>Содержательный</b>	
<b>раздел</b> .....	10
Формы, способы, методы и средства реализации	
программы.....	11
Учебный план реализации основной общеобразовательной программы дошкольного	
образования дошкольными подразделениями .....	12
Схема организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного	
процесса.....	12
<b>План работы по взаимодействию с семьёй,</b>	
<b>социумом</b> .....	13
Основные задачи работы с	
родителями.....	14
Комплексно-перспективное планирование по возрастным	
группам.....	14
Годовой план.....	97

## Целевой раздел

### Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию детей МБДОУ «Детский сад №76» разработана в соответствии с инновационной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, 2019 г., в соответствии с введением в действие ФГОС ДО и ООП МБДОУ «Детский сад №76»

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «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, а также 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.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

**Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:**

- Конституция РФ
  - Конвенция о правах ребенка
  - Закон РФ «Об образовании» от 29.12.12 г. № 273-ФЗ
  - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам дошкольного образования (с изменениями, внесенными на основании Приказа Минпросвещения России от 31.07.2020 №373)
    - Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20). Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28
    - СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
  - Устав ОУ
  - ФГОС ДО
  - Программы и дополнительные методические пособия:
    - Инновационная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, 2019 г., в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.
1. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений детей 3-7 лет. Система работы. М.: Скрипторий 2003, 2008.

2. Глазырина Л.Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада. М.: Владос, 2005.
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М.: Владос, 2004.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура в младшей группе детского сада. М.: Владос, 2005.
5. Глазырина Л.Д. Физическая культура в средней группе детского сада. М.: Владос, 2005.
6. Глазырина Л.Д. Физическая культура в старшей группе детского сада. М.: Владос, 2005.
7. Голицына Н.С. нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М.: Скрипторий 2003, 2006.
8. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. 2 младшая группа. М.: Скрипторий 2003, 2012.
9. Желобкович, Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
10. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
11. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
12. Зимонина В.Н. Программно-методическое пособие «Расту здоровым». М.: Владос, 2002.
13. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. Планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры. Воронеж: Учитель. 2007
14. Маханева М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть. М.: ТЦ «Сфера», 2009.
15. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7-лет. М.: Владос, 2002.
16. Правдов М.А. Особенности организации двигательной и познавательной деятельности детей дошкольного возраста. М.: Канон+РООИ "Реабилитация", 2006.
17. Программа «Здравствуй» / М.Л. Лазарев. М.: Академия здоровья, 1997.
18. Рунова М.А., Бутилова А.В. Ознакомление с природой через движение. М.: Мозаика-Синтез, 2006.
19. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.: Мозаика-синтез, 2000.
20. Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость. СПб.: Детство-пресс, 2001.
21. Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф.Змановского Здоровый дошкольник. / Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.И. Марченко и др.– СПб, 2001. (Развитие и воспитание дошкольника).
22. Сочеванова Е.А. Комплексы утренней гимнастики для детей 4-5 лет. СПб.: Детство-Пресс, 2010.
23. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М.: Academia, 2001.
24. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. М.: Мозаика-Синтез, 2004.
25. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Программа и методические рекомендации. М.: Мозаика-Синтез, 2009.
26. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. М.: Владос, 2003.

## **Основные цели и задачи**

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**  
Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Физическая культура.** 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.

## **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

### **Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)**

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.

### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. 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.

**Средняя группа (от 4 до 5 лет)** Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. 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). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). 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.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). 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. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. При-вивать 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.

### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). 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.

## **Физическая культура**

### **Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)**

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

### **Примерный перечень основных движений подвижных игр и упражнений представлен в Приложении.**

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележка-ми, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

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

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

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

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

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

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

## Содержательный раздел

### Содержательный раздел включает:

1. Формы, способы, методы и средства реализации программы
2. План работы по взаимодействию с семьей, социумом
  - Годовое планирование
  - Перспективное планирование учебно-воспитательной работы с детьми по направлению развития
  - Модель организации совместной деятельности воспитателя с воспитанниками.

Данный раздел программы выстроен на основе Примерной программы «От рождения до школы».

В соответствии с ФГОС, данная часть программы учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов.

### Формы, способы, методы и средства реализации программы

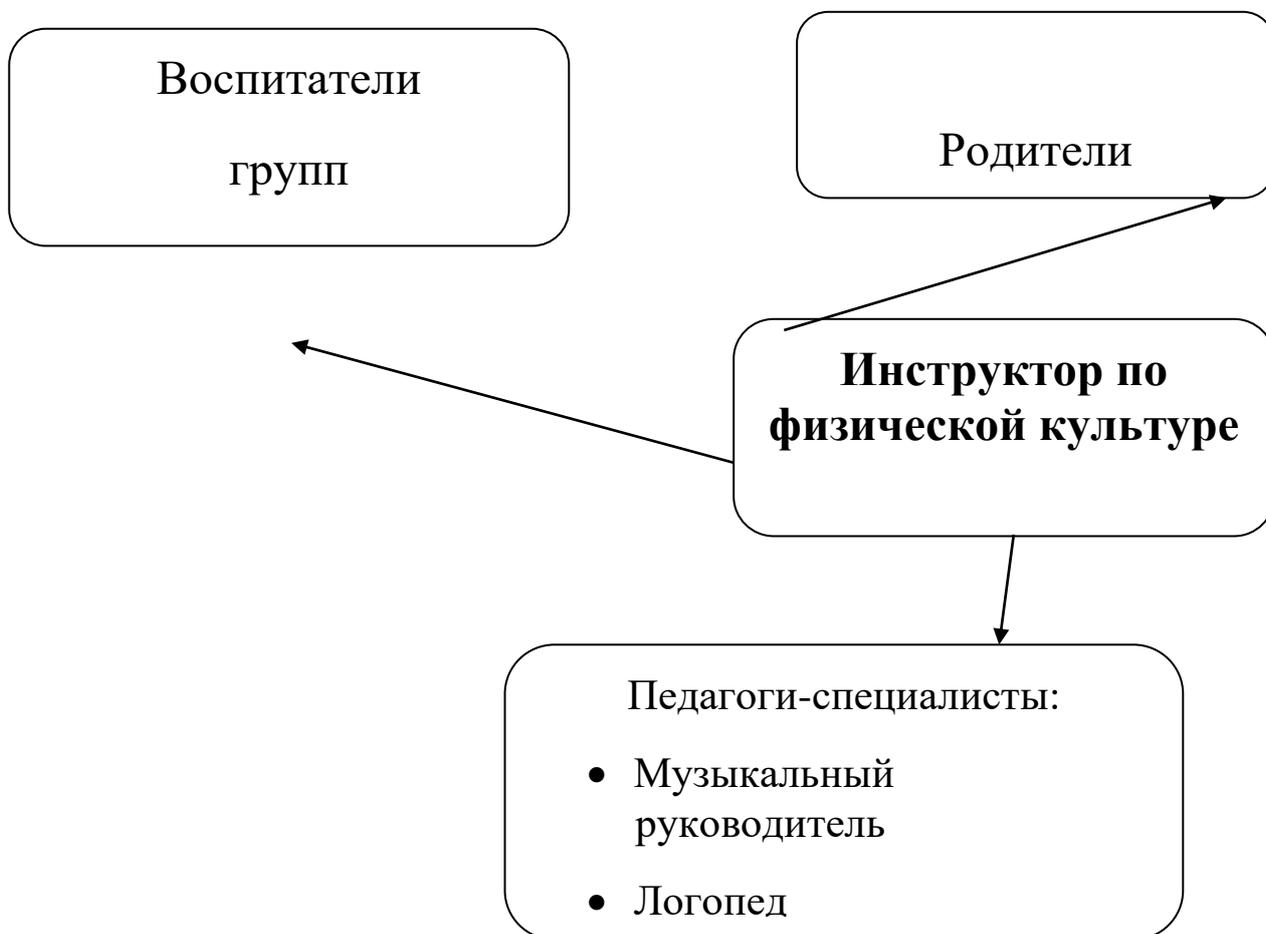
Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		самостоятельная деятельность детей	образовательная деятельность в семье
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
Физкультурные занятия: - сюжетно-игровые, - тематические, -классические,	Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика:	Подвижные игры. Игровые упражнения. Имитационные движения.	Беседа Совместные игры. Походы. Занятия в спортивных

<p>-тренирующие, - на тренажерах, - на улице, -походы. Общеразвивающие упражнения: -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения</p>	<p>-классическая, -игровая, -полоса препятствий, -музыкально-ритмическая, -аэробика, - имитационные движения. Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Проблемные ситуации. Имитационные движения. Спортивные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна: -оздоровительная, -коррекционная, -полоса препятствий. Упражнения: - корригирующие -классические, - коррекционные.</p>		<p>секциях. Посещение бассейна.</p>
--	--	--	---

**Учебный план реализации основной образовательной программы дошкольного образования дошкольным учреждением**

<b>Организованная образовательная деятельность</b>					
<b>Базовый вид деятельности</b>	<b>Периодичность</b>				
	<b>Вторая группа раннего возраста</b>	<b>Вторая младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная группа</b>
Физическая культура	2 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю

**Схема организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесс**



□

## Планирование работы по взаимодействию с семьей, социумом

### Основные задачи работы с родителями

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.
- активизировать семейные спортивные праздники

### Комплексно-перспективное планирование по возрастным группам

#### Первая младшая группа ( 2- 3 года)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» во второй группе раннего возраста осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в непосредственно-образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 2 раза в неделю в группе, продолжительность 8-10 мин. Всего 68 в год.

НОД осуществляется в первую и вторую половину дня.

Мониторинг проводится два раза в год

- 1- 14 сентября

-27 мая – 1 июня

#### Тематическое планирование физкультурных занятий на I квартал

Номер НОД	Тема НОД	Программное содержание	Часы
№1	«Пойдём в гости к кукле, зайчику, мишке»	Вызвать у детей желание играть, заниматься.	2ч.
№2	«Зайчики»	Обучение детей прыгать на двух ногах 2-3 прыжка, бросать мяч снизу двумя руками, ходить по доске.	6ч.
№3	«Пойдём в гости в кукле»	Обучение детей ходить и бегать колонной по одному всей группой, подлезать под шнур, закрепить умение катать мячи друг другу, ходьба между предметами.	6ч.
№4	«птички летают»	Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровом занятии. Обучение детей выполнять основные движения ( ползание на четвереньках, прокатывание мяча друг другу). Чередование ходьбы враспынную с ходьбой стайкой.	6ч.
№5	« пойдём в гости к зверятам»	Обучение детей бегать в колонне, встать в круг, подлезать под верёвку за катящимся предметом.	4ч.

#### Тематическое планирование физкультурных занятий в на II квартал

№6	«Курочка с цыплятками»	Обучение детей ходить по прямой сохраняя равновесие, развивать умение имитировать движения, звукоподражанию. Обучать ползать в обруч, ходить по прямой на носках, при прыжке сильно отталкиваться	6ч.
№7	«Цирк»	Ознакомить со свойствами мяча и выполнять с ним упражнения. Ходьба парами.	4ч.
№8	«Магазин игрушек»	Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания воспитателя, развивать умение перешагивать через препятствия.	4ч.
№9	«Мой весёлый звонкий мяч»	Обучать выполнять упражнения по показу, ползать; обучить детей бросать мяч снизу. Бег в колонне с остановкой по сигналу.	6ч.
№10	«Мыши и кот Васька»	Обучение детей ходьбе из обруча в обруч, прыжки через верёвку.	6ч.
<b>Тематическое планирование физкультурных занятий на III квартал</b>			
№11	«У солнышка в гостях»	Выполнять упражнения с мячом. Бег по кругу, взявшись за руки со сменной направления по сигналу. Закрепить умение бросать мяч из-за головы.	4ч.
№12	«Волшебники»	Отрабатывать навык бросания и ловли мяча через верёвку. Обучать лазанию по лестнице и спуск с неё, ходьба с кочки на кочку.	4ч.
№13	«на солнечной полянке»	Учить детей влезать на гимнастическую стенку удобным способом. Ходьба боком по гимнастической палке.	6ч.
№14	«на рыбалку»	Обучать детей строится в полукруг по зрительным ориентирам, развивать равновесие, быстроту, ловкость. Метание предметов на дальность. Воспитывать сочувствие к младшему и слабому.	6ч.
	14 тем		68ч.

### **Вторая младшая группа ( 3- 4 года)**

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» во второй младшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю:

В группе – 2 раза, продолжительность 15 мин. Всего 68 в год.

На улице – 1 раз, продолжительность 15 мин. Всего 34 в год.

НОД осуществляется в первую половину дня.

Мониторинг проводится два раза в год

- 1- 14 сентября

- 27 мая – 1 июня

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ  
ВО 2-й МЛАДШЕЙ ГРУППЕ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

Содержание направлений с учётом национально-регионального компонента (НРК)									
Здоровье		Формирование у детей привычек здорового образа жизни, привитие стойких культурно-гигиенических навыков, через устное народное творчество и художественную литературу татарского языка. Расширение представлений у детей о себе и других детях, используя татарский фольклор.							
Физическая культура		Развитие интереса к подвижным играм татарского народа, обучение правилам игр, воспитание умения согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.							
Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Упражнения на Равновесие (УР)	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры (ПИ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>СЕНТЯБРЬ</b>									
И. «Пойдем в гости к зайчику»	Построение стайкой	Ходьба стайкой за инструктором	Бег обычной стайкой	«Колобок»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 20 см, длина – 3 м)	Прыжки на всей ступне с поднятием на носки (пружинка)	Прокатывание мяча двумя руками в даль от черты	«Влезь на лесенку»	«Скок-перескок» татарская народная игра
					(О)	(П)	(З)		
II. «В гостях у лисички»	Построение стайкой	Ходьба парами в стайке за инструктором	Бег парами в стайке за инструктором	С погремушками	Ходьба по извилистой дорожке	Прыжки на всей ступне с работой рук	Прокатывание мяча двумя	Ползание на средних четвереньках	«Догонялки» с персонажами

		инструктором	м		(ширина – 20 см, длина – 4 м)  (П)	(пружинка)  (3)	руками в даль от черты	ах по прямой (4–5 м)  (О)	и (лисичка догоняет)
III. «Птички летают»	Построение в рассыпную	Ходьба в рассыпную по залу	Бег в рассыпную по залу	С погремушками	Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой (ширина – 15 см, длина – 4 м)  (3)	«Подпрыгни выше»	Катание мяча двумя руками другу  (О)	Ползание на средних четвереньках по прямой (5–6 м)  (П)	«Куры в огороде» Русская народная

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV. «Курочка Ряба»	Построение в рассыпную	Чередование ходьбы в рассыпную с ходьбой стайкой	Чередование бега в рассыпную с бегом в обусловленное место	«Курочка Ряба»	«Вышли дети в садик»	Прыжки на двух ногах, стоя на месте  (О)	Катание мяча двумя руками другу  (П)	Ползание на средних четвереньках по извилистой дорожке (ширина – 20 см, длина – 5–6 м)  (3)	«Наседка и цыплята» Русская народная
<b>ОКТАБРЬ</b>									

I. «В гостях у кукол»	Построение в колонну по одному	Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации	Бег в колонне друг за другом по зрительной ориентации	«Поиграем с куклами и потанцуем с ними»	Ходьба с перешагиванием через предметы, через рейки лестницы (высота 10–15 см) (О)	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя (П)	Прокатывание мяча под дугу двумя руками (увеличение расстояния) (З)	«Наседки и цыплята»	«Догони скорее мяч»
II. «К мишке»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации	«Огуречик, огуречик...»	«Вышли дети в садик»	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 10–15 см) (П)	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя (З)	Разные способы бросания и ловли мяча	Ползание на на средних четвереньках за катящимся мячом (О)	«Догоните мишку»

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III. «Пойдем в гости»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне по залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны)	«Пробеги и не сбей»	«Поиграем со зверятами»	Ходьба с перешагиванием через предметы (высота – 10–15 см)  (3)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Прокатывание мяча между предметами (ширина – 60 см)  (О)	Ползание на средних четвереньках за катящимся предметом  (П)	«Такси»
IV. «Репка»	Построение в колонну друг за другом по росту	Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации	Бег в колонне по росту, не отставая и не перегоняя товарищей (по зрительным ориентирам)	«Тянем репку»	«Пробеги и не сбей»	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед  (О)	Прокатывание мяча между предметами (ширина – 50 см)  (П)	Ползание на за катящимся предметом с ускорением и замедлением темпа  (3)	«Карусель» Татарская народная
<b>НОЯБРЬ</b>									
I. «Воробышки-попрыгунчики»	Построение в рассыпную	Ходьба в рассыпную	Бег в рассыпную	«Мы, как воробышки»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25–30 см)  (О)	Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед  (П)	Прокатывание шарика под натянутой веревкой	«Проползи ровно, не задень»	«Воробышки и кот»

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. «Воробышки-попрыгунчики»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне	Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением	«Мы, как воробышки»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25–30 см) (II)	Прыжки на двух ногах на месте в паре (3)	«Попади в кольцо»	Ползание по доске на средних четвереньках (по мосту) (O)	«Воробышки и кот»
III. «Путешествие в лес на поезде»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне друг за другом	Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением	«Падают, падают листья»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25–30 см) (3)	«Наседка и цыплята»	Прокатывание мяча под дугу (O)	Ползание по доске на средних четвереньках (II)	«Лесные жучки»
IV. «Путешествие в лес на автобусе»	Построение в колонну парами	Ходьба в колонне парами	Бег в колонне парами	Упражнения с шишками	Ходьба на носочках по скамейке	Прыжки вверх на месте с целью достать предмет (O)	Прокатывание мяча друг другу (II)	Ползание по доске на средних четвереньках (3)	«Лесные жучки»
<b>ДЕКАБРЬ</b>									
I. «Курочка с цыплятами»	Построение в колонну парами	Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена	Бег в колонне парами, чередование с бегом враспынную	«Пушистые цыплята»	Ходьба по шнуру прямо (O)	Прыжки вверх на месте с целью достать предмет (II)	Прокатывание мяча друг другу (3)	«Доползи до флажка»	«Цыплята и кот» Русская народная

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. «Курочка с цыплятами»	Построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте	Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук	Бег в колонне парами, чередование с бегом врассыпную	«Пушистые цыплята»	Ходьба по шнуру по кругу	Прыжки вверх с места с целью достать предмет	Прокатывание мяча другому	Ползание под препятствием (высота – 30–40 см)	«Цыплята и кот»
					П)	(3)		(О)	
III. «Цирк»	Построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну друг за другом	Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу	Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу	«Веселые петрушки»	Ходьба по шнуру «зигзагом»	«Зайка беленький сидит»	Бросание мяча вперед снизу	Ползание под препятствием (высота – 30–40 см)	«кошка и мыши»
					(3)		(О)	(П)	
IV. «Цирк»	Построение в колонну по одному, парами в круг	«Покажи, кто как ходит»	Бег в разном темпе	«Веселые петрушки»	«Такси»	Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота 10 см)	Бросание мяча вперед снизу	Ползание под препятствием (высота – 30–40 см)	«Лошадки»
						(О)	(П)	(3)	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>ЯНВАРЬ</b>									
I. «На помощь колобку»	Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне	Ходьба в колонне друг за другом	Бег в колонне друг за другом в медленном темпе 30–40 сек (расстояние до 80 м)	Упражнения с платочками	Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см)	Спрыгивание с высоты вниз (высота 15 см)	Бросание мяча вперед снизу	«Проползи по бревну»	«Автомобиль»
					(О)	(П)	(3)		
II. «Котята»	Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне	Ходьба в колонне с ускорением и замедлением темпа	«Добеги до предмета»	«Мыльные пузыри»	Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см)	Спрыгивание с высоты вниз (высота 15 см)	Бросание мешочка в цель (дощечку)	Проползание между ножками стула произвольным способом	«Самолеты»
					(П)	(3)		(О)	
III. «Мой веселый звонкий мяч»	Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу	Бег в колонне с остановкой по сигналу	«Поиграем с разноцветными мячами»	Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см)	«Зайчики пляшут»	Бросание мяча от груди	Проползание между ножками стула произвольным способом	«Мой веселый звонкий мяч»
					(3)		(О)	(П)	



	направляю щим	поставленный предмет			(П)	(3)		(О)	
--	------------------	-------------------------	--	--	-----	-----	--	-----	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III. «Поиграем со снежками»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба на носках, поднимая колени, перешагивая через препятствия	Бег в колонне со сменой направления по сигналу	«Поиграем со снежками»	Ходьба по бревну на средних четвереньках  (3)	«Резвые зайчики»	Бросание мяча вперед двумя руками снизу (вдаль)  (О)	Переползание через бревно боком (высота 40 см)  (П)	«Берегись заморожу»
IV. «Волк и семеро козлят»	Построение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим	Ходьба по шнуру по кругу	«Найди свой домик»	«Волк-кусака»	«Барабан» (ходьба с действиями на различение динамики)	Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе)  (О)	Бросание мяча вперед в даль двумя руками из-за головы  (П)	Переползание через бревно (высота 40 см)  (3)	«Серый волк» Татарская народная
<b>МАРТ</b>									
I. «В гостях у Мишки-Топтыжки»	Построение из колонны по одному в два звена в движении за направляющим по ориентиру	Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу	Бег по извилистой дорожке, бег враспынную	«Уроки Мишки-Топтыжки»	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга  (О)	Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе)  (П)	Бросание мяча вперед в даль двумя руками от груди  (3)	Подтягивание на скамейке, лежа на животе	«У медведя во бору» Русская народная

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. «Нас ждут в Лимпопо»	Построение из колонны по одному в два звена в движении за направляющим по ориентиру	Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу	Бег по кругу, взявшись за руки	«В лодке»	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга  (II)	Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе) в движении  (3)	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку (расстояние 1–1,5 см)	Подтягивание на скамейке, лежа на животе  (O)	«Обезьянки»
III. «У солнышка в гостях»	Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот	Ходьба по наклонной горизонтальной поверхности, перешагивая через предметы	Бег по кругу, взявшись за руки, с ускорением и замедлением	«Поймай солнышко»	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 20 см друг от друга  (3)	Прыжки через предметы (высота 5–10 см)	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку (расстояние 1–1,5 см)  (O)	Подтягивание на скамейке, лежа на животе	«Солнышко и дождик» Русская народная
IV. «Заюшкина избушка»	Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот	Ходьба по наклонной горизонтальной поверхности, перешагивая	«Не опоздай»	«Зайка и собаки»	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 20 см друг от	Прыжки через предметы (высота 5–10 см)	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку	Ползание по наклонной доске, закрепленной на вто-	«Собачки и зайчики» Татарская народная игра

		через предметы			друга		(О)	(П)	рой перекладины лестницы с переходом на нее
--	--	----------------	--	--	-------	--	-----	-----	---

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>АПРЕЛЬ</b>									
I. «Вспомним лето»	Перестроение из колонны по одному в три звена по ориентиру	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с ускорением и замедлением темпа	«На лугу»	Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (руки в стороны)	Прыжки через предметы (высота 5–10 см)	Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой	«Влезь на лесенку»	«Огуречик, огуречик...»
						(П)	(О)		
II. «Вспомним лето»	Перестроение из колонны по одному в три звена по ориентиру	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с ускорением и замедлением темпа	«На лугу»	Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (руки в стороны)	Прыжки через предметы (высота 5–10 см)	Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой	Лазание по лестнице-стремянке	«Птицы и лиса» Русская народная

					(П)			(О)	
						(3)			
III. «Теремок»	Построение в шеренги, в круг	Ходьба с высоким подниманием коленей, со сменой направления по сигналу	Бег с высоким подниманием бедра, со сменой темпа по сигналу	«На полянке»	Влезание на бум + поворот вокруг себя переступание м	«Добеги и прыгни»	Бросание мяча двумя руками в цель (расстояние 1 м)	Лазание по лестнице- стремянке	«Поймай комара»
					(О)		(С)	(П)	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV. «Теремок»	Построение в шеренги, в круг	Ходьба приставным шагом вперед, ходьба в горку	Бег в колонне друг за другом в горку	«Теремок»	Ходьба по шнуру «зигзагом»	Прямой галоп	Бросание мяча верх и попытка поймать его	Лазание по лестнице-стремянке	«Жуки»
<b>МАЙ</b>									
I. «Колобок»	Размыкание и смыкание при построении обычным шагом	Ходьба по профилактической дорожке	Бег с дополнительным заданием: догонять убегающего	Упражнения с палками	Ходьба по наклонному буму	Прямой галоп	Бросание мяча вверх и ловля его	«Обезьянки»	«Машины»
II. «Колобок»	Построение в колонну парами	Ходьба на внешней стороне стопы	Бег на скорость (до 15–20 м)	«Колобок»	Ходьба по наклонному буму	Прямой галоп	Бросание мяча вверх и ловля его	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	«мяч по кругу» татарская народная
III. «На рыбалку»	Повороты направо и налево с переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом врас-	«Рыбаки»	Ходьба по наклонному буму	«Скок-поскок, молодой дроздок!»	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м)	Влезание на гимнастическую стенку и	«Рыбаки и рыбки»

			сыпную		(3)		(O)	спуск с нее (П)	
--	--	--	--------	--	-----	--	-----	--------------------	--

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV. «На рыбалку»	Повороты направо и налево с переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Бег в резком темпе	«Поймай рыбку»	Ходьба «ручейком»	Прыжки в высоту с места через шнур (высота 5 м)	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Прокати обруч»

Виды деятельности по неделям	Месяцы																																			
	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
	Недели																																			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Перестроение	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Ходьба	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		+	+	+	+				
Бег	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		+	+	+	+	+	+				
ОРУ		+	+	+	+		+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+		+				
УР	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+				
Прыжки	+	+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+	+				
Метание	+		+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+	+				

Лазание		+	+	+			+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+
ПИ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
СУ													+	+	+	+	+	+	+	+	+	+														

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ  
В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

Содержание направлений с учетом национально-регионального компонента (НРК)		
1	Здоровье	Воспитание интереса к движению, к совместным подвижным играм татарского и русского народа. Формирование положительного качества личности ребенка, применяя фонетические упражнения, физминутки, дыхательную гимнастику татарского и русского народа.
2	Физическая культура	Ознакомление с татарскими и русскими народными играми, развитие интереса к народным играм. Развитие творческих способности детей (придумывание разных вариантов игр), физические качества: быстроту, ловкость, выносливость во время подвижных игр; совершенствование двигательные умения и навыки детей.

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Упражнения на Равновесие (УР)	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры (ПИ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>СЕНТЯБРЬ</b>									
I. «Прогулки в осенний лес»	Построение в колонну по одному (по росту)	Ходьба на носках, на пятках, на наружном	Бег на месте с переходом в движение и наоборот (по	«В парке» - с осенними листьями	Ходьба по извилистой дорожке с перешагивани	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом	Прокатывание мячей друг другу между предметами	«Переполез через кочки»	«Перелет птиц»

		крае стопы	сигналу)		ем через осенние листочки  (О)	вокруг себя и со сменой положения ног  (П)	(расстояние 40–50 см)  (З)		
П. «Экскурсия в осенний лес» (на поезде)	Построение в колонну по одному по росту, держась за шнур	Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы, держась за длинный канат	Бег с изменением темпа движения: то ускоряя, то замедляя темп, держась за длинный канат	«Проверка и ремонт вагончиков»	Ходьба по извилистой дорожке, перешагивая через 6–7 мячей, руки за спиной  (П)	20 прыжков со сменой положения ног, в чередовании с ходьбой (2–3 раза подряд)  (З)	«Летающая тарелка»	Ползание по прямой на четверень ках (средних, низких; расстояни е 10 м)  (О)	«Птицы и лиса»

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III. «На день рождения куклы Алины»	Равнение по ориентиру (шнур, канат)	Ходьба по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа	Бег по залу, взявшись за одну руку (цепочкой, со сменой направления – «змейкой»)	Стоя в кругу с хлопочками	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина доски 15–20 см, высота 30–35 см)  (3)	Перепрыгивание через невысокую «кочку»	Прокатывание обручей друг другу по прямой  (О)	Ползание по прямой на четвереньках, прокатывая перед собой мяч (диаметр 12–15 см)  (П)	«Овощи» татарская народная
IV. «На именины к Винни-Пуху»	Равнение по меловой линии	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами (3–4 м)	Бег со сменой направления по звуковому сигналу (кругом)	Стоя в рассыпную с хлопочками	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина доски 15–20 см, высота 30–35 см)	Прыжки на двух ногах поочередно через 5–6 линий (расстояние между ними 40–50 см)	Прокатывание обручей друг другу между предметами (расстояние 40–50 см)  (П)	Ползание на средних четвереньках «змейкой», прокатывая головой мяч  (3)	«у медведя во бору»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>ОКТАБРЬ</b>									
I. «Веселая карусель»	Нахождение своего места в колонне по росту и по кругу	Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному ориентиру)	Чередование бега в колонне по кругу с бегом в рассыпную по залу (2–3 раза)	С мелкими игрушками по желанию детей, стоя в кругу	Ходьба по шнуру по прямой и по кругу, руки за спиной	Прыжки на одной ноге поочередно (то на правой, то на левой и с поворотом кругом на двух ногах)	Прокатывание обруча друг другу между предметами	Ползание по-пластунски	«Карусель» татарская народная
					(О)	(П)	(3)		
II. «Ярмарка»	Нахождение своего места в колонне по одному, в шеренге по одному и по кругу	Ходьба со сменой направления по зрительному ориентиру	Бег с поворотом кругом чередовать с бегом в рассыпную по залу	С мелкими игрушками по желанию детей, стоя в кругу	Ходьба по шнуру по прямой, по кругу, «змейкой» руки за головой	Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе – ноги врозь с продвижением вперед	«Чья пара сделает лучше?»	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	«Овощи»
					(П)	(3)		(О)	
III. «Цирк»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по	Ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в шеренге	Обычный бег в колонне с чередованием бега с высоким подниманием бедра	«Веселые Петрушки»	Ходьба по шнуру «змейкой» руки в стороны	Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе – ноги врозь с продвижением вперед	Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь	«Поймай дрессированную муху»

	ориентиру				(3)		(O) ясь руками (II)	
--	-----------	--	--	--	-----	--	---------------------------	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV. «Цирк»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба приставным шагом вперед и назад по кругу	Бег мелким и широким шагом	«Раз, два, три – на Петрушек посмотри»	Ходьба по шнуру «змейкой», руки в стороны	Прямой галоп  (О)	Прокатывание мяча из разных исходных положений друг другу двумя руками и одной рукой  (П)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками  (З)	«Найди, где спрятано»
<b>НОЯБРЬ</b>									
I. «Путешествие на волшебный остров»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 с места за направляющим	Чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись, «крадучись»	Бег в рассыпную по залу с остановкой по сигналу (подвижная игра «Самолет»)	«Проверка и ремонт самолета, заправка горючим»	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе  (О)	Прямой галоп по кругу, руки за спиной  (П)	Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений между предметами  (З)	«Проползи на четвереньках до флажка»	«Самолёты»
II. «Путешествие на волшебный остров»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющим	Ходьба с выполнением дополнительных заданий по сигналу (присесть, лечь на живот)	Бег по кругу с изменением темпа движений по звуковому	«Играй, играй, мяч не теряй»	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки согнуты в локтях к	Прямой галоп по кругу «змейкой»	Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений	Подлезание под препятствие правым и левым боком	«скок-перескок»

	им по ориентиру	и т. д.), ходьба пригнувшись крадучись	сигналу и бег пригнувшись - крадучись		плечам  (II)	(3)	между предметами	(O)	
--	-----------------	---	--	--	--------------------	-----	------------------	-----	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III. «В гости к Айболиту» (на автомобиле)	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющим по ориентиру	Ходьба со сменой ведущего	Бег со сменой ведущего	«Поиграем с любимыми зверятами Айболита»	Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны)	Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед (4–5 м)	Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его руками (3–4 раза подряд)	Подлезание под препятствие правым и левым боком (II)	«Цветные автомобили»
					(3)		(O)		
IV. «В гостях у Айболита»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющим по ориентиру	Ходьба со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой в рассыпную	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой в рассыпную	«Поиграем с любимыми зверятами Айболита»	Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны)	Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением (10 x 30)	Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его руками, не прижимая к груди (5–6 раз подряд)	Подлезание под дугу (обруч) правым и левым боком (3)	«стая уток» русская народная
						(O)	(II)		
<b>ДЕКАБРЬ</b>									
I. «Магазин игрушек»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса (рывки)	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой в рассыпную	С мелкими игрушками по желанию детей в колоннах	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не уронив друг	Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением	Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его двумя руками несколько раз подряд	Ползание по-пластунски	«Магазин игрушек» (ребенок придумывает, отображает любимую)

	направляю щим по ориентире	рук, вращения кистями рук и т. д.)			друга  (О)	(10 x 30)  (П)		(3)	игрушку, остальные отгадывают , повторяют)
--	----------------------------------	---	--	--	------------------	----------------------	--	-----	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. «Магазин игрушек»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении за направляющим по ориентиру	Чередование ходьбы в парах в колонне с ходьбой врассыпную («Чья пара быстрее найдет друга»)	Чередование бега в парах в колонне с бегом врассыпную («Чья пара быстрее найдет друга»)	С мелкими игрушками по желанию детей в колоннах	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не уронив друга	Прыжки из глубокого приседа со сменой высоты движения и темпа движения, чередуя с расслаблением	«Попади в щит»	Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на средних четвереньках	«воробышек и кот» русская народная
III. «Пожарные на учениях»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении за направляющим	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед	Бег в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и в движении	«Пожарные на учениях» (с гантелями в колоннах)	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске	Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вокруг предмета	Отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой (5 раз подряд)	Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на низких четвереньках	«Пожарные на учениях» (индивидуальная одноэтапная эстафета – фронтально)
IV. «Пожарные на учениях»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 в движении за	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед	Бег в чередовании с прыжками в движении с преодолением препятствий	«Пожарные на учениях» (с гантелями в колоннах)	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске	Прыжки с продвижением вперед через 6–8 линий (расстояние 50–60 см)	Отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой (5 раз подряд)	Пролезание между ножками стула («тоннель») на низких четвереньках	«Пожарные на учениях» (индивидуальная двухэтапная эстафета на равновесие, прыжки –

	направляю щим по ориенту		(низкий барьер)				(O)	(II)	(3)	фронтально)
--	--------------------------------	--	--------------------	--	--	--	-----	------	-----	-------------

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>ЯНВАРЬ</b>									
I. «Зимние забавы» (занятие, построенное на подвижных играх)	Перестроение из двух колонн в две шеренги	Ходьба по залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны)	«Перебежки» (бег навстречу другу другу, не наталкиваясь, найти четко свое место в шеренге)	«Собери предметы»	Ходьба по гимнастической скамейке и спрыгивание с нее	«Зайцы и волк»	«Сбей кеглю»	«Перелет птиц»	«Снежиночки-Пушиночки»
II. «Зимние забавы» (занятие, построенное на подвижных играх)	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Ходьба по залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны)	«Найди себе пару»	«Собери предметы»	Ходьба по гимнастической скамейке и спрыгивание с нее	«Лиса в курятнике»	«Подбрось и поймай»	«Перелет птиц»	«Кто ушел?» (игра малой подвижности)
III. «Путешествие в зоопарк» (на самолетах)	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Ходьба с преодолением дополнительных препятствий (с перешагиванием с кочки на кочку)	Бег с преодолением препятствий (с перепрыгиванием); бег «змейкой», поставленные кегли	«Веселые жители зоопарка»	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине подъема (3)	«Пружинка» с прыжками	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м) (О)	Перелезание через гимнастическую скамейку боком (П)	«Загадай, отгадай, повтори» (дети по желанию имитируют движения повадки зверей) «серый волк»

									татарская народная
--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----------------------

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV. «Путешествие в зоопарк»	Размыкание и смыкание приставным шагом	Ходьба по пересеченной местности	Бег с ловлей и увертыванием (догонять убегающего и убегать от догоняющего)	«Веселые жители зоопарка»	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине подъема	Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка (на 15 см)	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м)	Перелезание через гимнастическое бревно	«Пилоты»
<b>ФЕВРАЛЬ</b>									
I. «В гости к Красной Шапочке» (предварительная работа: письмо, телефонный звонок и др.)	Повороты кругом, переступая на месте	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами	Бег с ловлей и увертыванием в разных ситуациях	С цветами	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см)	Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 20 см	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м)	Ползание на средних и низких четвереньках по положенной горизонтально доске (ширина 15–20 см)	«Мыши в кладовой у Красной Шапочки»



Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV. «Мой веселый звонкий мяч» (загадки о мяче)	Перестроение из колонны по одному в шеренгу	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать между ног)	С мячами	Ходьба по гимнастической скамье с мячом в прямых руках над головой, на середине поворот вокруг себя  (О)	Прыжки с зажатым мячом между ног в движении по кругу  (3)	Бросание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие (расстояние 2 м)  (П)	«Кто быстрее?» (сползание на четвереньках наперегонки до определенного места)	«мяч через сетку»
<b>МАРТ</b>									
I. «Волшебная палочка-выручалочка» (гимн. палка)	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса с гимнастической палкой	Непрерывный бег «змейкой» с гимнастической палкой в руках (1,5 минуты)	С гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамейке с палкой за головой на плечах  (О)	Прыжки на одной ножке по цветной дорожке (3–5 м)  (П)	Бросание мяча двумя руками и одной рукой через препятствие с расстояния 2 м  (3)	«Переполезни через кочку»	«Пастух и стадо»
II. «Волшебная палочка-выручалочка» (гимн. палка)	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой	Бег со средней скоростью 40–60 м в чередовании с ходьбой (3–4 раза)	С гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамье с палкой за головой	Прыжки с высоты в обруч (высота 25 см)	Бросание мяча двумя руками и одной рукой через препятствие с расстояния 2	Лазание по гимнастической стенке произвольным	«Подбрось-поймай»

		положения рук (с гимн. палкой)			(II)	(3)	м	способом (высота 2,2 м) (O)	
--	--	--------------------------------------	--	--	------	-----	---	-----------------------------------	--



Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>АПРЕЛЬ</b>									
I. «Веселые туристы» (с рюкзачками)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	Ходьба в колонне «змейкой», с поворотом кругом по сигналу	Чередование бега в колонне с бегом враспынную в медленном темпе (2–3 раза)	«Отдых на лесной полянке» и игровые упражнения с хлопочками	Ходьба по наклонному бревну с дополнительными заданиями для рук	Прыжки в высоту с места (высота 10–15 см)	Метание предметов в даль («Целься вернее») расстояние 3,5–6 м)	Лазание по лестнице-стремянке	«гуси-лебеди» русская народная
					(О)	(П)	(О)		
II. «Веселые туристы» (с рюкзачками)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении	Ходьба в колонне «змейкой»; с остановкой на сигнал – сесть по-турецки без помощи рук; встать на одной ножке, удержав равновесие	Бег по залу в медленном темпе; с остановкой по сигналу – присесть; лечь на живот	Игровые упражнения с хлопочками на лесной полянке	Ходьба по наклонному бревну, ставя ногу с носка, руки на пояс	Прыжки через 3–4 предмета поочередно через каждый (высота 10–15 см)	Метание предметов вдаль («Целься вернее») расстояние 3,5–6 м)	Лазание по лестнице-стремянке	«Птицы и лиса»
					(П)	(З)		(О)	
III. «На помощь трем поросятам»	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Чередование ходьбы мелким и широким шагом (через лужицы)	Обычный бег в колонне в чередовании с бегом широким шагом (по волчьему)	«Мы сильные» (с гантелями)	Ходьба по наклонному бревну с перешагиванием через предметы (кирпичики)	Прыжки с короткой скакалкой	Бросание мяча двумя руками в цель (расстояние 1 м)	Лазание по лестнице-стремянке	«мы веселые ребята» русская народная
					(З)		(С)	(П)	



Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III. «На рыбалку»	Повороты направо и налево переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную	«Рыбаки»	Ходьба по наклонному буму	Прыжки в высоту с места через шнур (высота 5 м)	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Рыбаки и рыбки»
					(3)		(О)	(П)	
IV. «В гостях у Гантелькина»	Повороты направо и налево переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную		«Упражнения Гантелькина»	Прыжки в высоту с места через шнур (высота 5 м)	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Прокати обруч»

Виды деятельности по неделям	Месяцы																																				
	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				
	Недели																																				
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Перестроение	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
ОРУ	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
УР	+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+				+		+	+	+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+		
Прыжки	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	
Метание	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+
Лазание		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+	+	+		+				+	+	+		+	+	+		+	+		+
ПИ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
СУ													+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+												

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ  
В СТАРШЕЙ ГРУППЕ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

<b>Содержание направлений с учётом национально-регионального компонента (НРК)</b>		
1	Здоровье	Воспитание у детей сознательного отношения к своему городу. Своему здоровью, стимулирование желания совершенствовать его и вести здоровый образ жизни, используя устное народное творчество своего народа и народов разных национальностей (Чувашия, Башкортостан, Россия). Развитие самоконтроля у детей по отношению к своему двигательному поведению во время игровых занятий, построенных на основе народных музыкальных подвижных игр и эстафет.
2	Физическая культура	Ознакомление с башкирскими и чувашскими народными играми. Продолжение учить детей самостоятельно организовывать знакомые татарские и русские народные подвижные игры, доводить их до конца. Совершенствование

		двигательных умений и навыков детей. Формирование правильной осанки, умение выполнять движения осознанно, красиво, быстро, ловко.
--	--	---

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Упражнения на Равновесие (УР)	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры (ПИ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>СЕНТЯБРЬ</b>									
И. «Сбор урожая»	Построение в колонну, равнение на ведущего	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках и полуприседе	Бег с изменением темпа (с ускорением и замедлением), остановка по сигналу	С малыми мячами	Ходьба по гимнастической скамейке, неся корзину с овощами	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	«Попади в обруч»	Лазание по наклонной лестнице (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лесенку	«Займи место» татарская народная
					(О)	(П)		(3)	
II. Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу, равнение на месте	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на носках, в рассыпную	Обычный бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлестывая голень	С малыми мячами	Ходьба по гимнастическому буму, перешагивая кирпичики	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между кеглями «змейкой»	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками (10 раз подряд)	Лазание по наклонной лестнице чередующимся шагом	«Веселое соревнование» – кто скорее до флажка с подлезанием под воротца
					(П)	(3)	(О)		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III. Традицион ная структура занятия	Построение в пары на месте, чередую построение в колонну	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носок, в колонне	Бег мелким и широким шагом	С гимнастиче скими палками	Ходьба по гимнастическ ому буму на носок, в руках скакалка	«Веселая эстафета с мячом»	Подбрасыв ание мяча вверх и лов ля его одной рукой (4–6 раз подряд) (О)	Ползание на четвереньках «змейкой» между пред метами (П)	«кто дальше бросит» татарская народная
IV. Занятие, построенн ое на эстафетах, соревнова ниях и подвижны х играх	Построение в пары на месте и в движении	«Найди свое место в ко лонне» – во время ходь бы врассыпную по звуковому сигналу де ти находят свое место в колонне	«Перенеси овощи в корзину» – эстафета (бег с «овощами» до корзины)	С гимнастиче скими палками	Ходьба по гимнастическ ому буму на носок, в руках скакалка	«Пингвины с мячом» – эстафета (прыжки с зажатым между коленями мячом до ориентира)	«Прокати мяч между предметами » (шири-на 30–40 см, длина 3–4 м)	«Кто быстрее доползет» – ползание по гимнастическ ой скамейке на четвереньках	«Догони свою пару»
<b>ОКТАБРЬ</b>									
I. «Экскурси я в осенний лес на велосипеде »	Построение в две колонны	Ходьба в глубоком приседе в колонне, с поворотом туловища назад	Бег «змейкой»; широким шагом, преодолевая препятствия	«Тренировк а велосипеди ста»	Ходьба по веревке (диаметр 1,5– 2 см)	Перепрыги вание лежащих досок с ме ста, отталкивая сь двумя	Бросание мяча о пол поочередно правой и левой рукой (10 раз подряд)	Ползание на четвереньках между предметами, чередую с бегом	«Медведь и пчёлы» русская народная

					(O)	ногами	(3)	(C)	
--	--	--	--	--	-----	--------	-----	-----	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. Традицион ная структура занятия	Повороты на месте прыжком в разные стороны; построение в круг	Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, на носах	Бег со сменной ведущего; выбрасывая прямые ноги вперед; с остановкой по звуковому сигналу	С большими мячами	Ходьба по веревке, выложенной «змейкой» с мешочком на голове	Перепрыги вание доски с поворотом сначала на 90 °, потом на 180 ° (10–12 раз)	Отбивание мяча одной рукой в движении (5–6 м)  (3)	Лазание по гимнастическ ой стенке разноименны м способом, перелезая с пролета на пролет  (О)	«Коршун и наседка»
III. Традицион ная структура занятия	Перестроени е в два круга	Ходьба по кругу на носах, пятках, выпадами, спиной вперед	Бег длинной и короткой «змейкой» с поворотом кругом по звуковому сигналу	С большими мячами	Ходьба по веревке, перешагивая кирпичики с мешочком на голове	Прыжки через предметы (высота 15– 20 см) по прямой на 2-х ногах  (О)	Отбивание мяча одной рукой в движении (5–6 м)	Лазание по гимнастическ ой стенке разноименны м способом, перелезая на соседний пролет с изменением темпа  (II)	«Ловишки с мячом»

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Расчет на первый- второй в шеренге, в колонне	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках , с выполнением задания по звуковому сигналу (присесть)	«Встречные перебежки»	С лентами разного цвета	«По кочкам» – ходьба по кирпичикам	Большая прыжковая эстафета (прыжки из обруча в обруч, через скамейку, вокруг модуля)	«Пронеси предмет, не задев кегли» (бег между кеглями с бадминтонной ракеткой и мячом)	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая на соседний пролет с изменением темпа	«Золотые ворота» русская народная
<b>НОЯБРЬ</b>									
I. «Путешествие по родному городу»	Перестроение в две колонны; повороты на месте	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носах по неровной (массажной) дорожке, по буму выпадами	Бег противоходом; с ускорением; с остановкой по звуковому сигналу	С лентами разного цвета	Ходьба по гимнастическому буму с приседанием на середине  (O)	Прыжки через модули правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед  (П)	Подбивание ракетной волана; упражнения в ловле мяча после броска о пол	Лазание по гимнастической скамейке с переходом на соседний пролет и скатывание по наклонной доске  (3)	«Тимербай» татарская народная

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. Традицион ная структура занятия	Повороты на месте кругом; перестроени е в три колонны	Ходьба с заданиями	Бег высоко поднимая колени; по сигналу бег врассыпную; в колонне; обычный бег	С лентами разного цвета	Ходьба по гимнастическ ому буму, с приседаниями на каждый шаг (прямую ногу пронося справа и слева от бума)  (II)	Прыжки через предметы, чередую прыжок на двух ногах, на одной ноге, продвигаяс ь вперед  (3)	Перебрасы вание мяча друг другу от груди снизу  (O)	Ползание на животе и на четвереньках по гимнастическ ой скамейке	«Медведь и пчелы»
III. Традицион ная структура занятия	Выполнение поворотов на углах; расхождение из колонны по одному в разные стороны	Ходьба с закрытыми глазами (3–4 м)	Бег семящим шагом; высоко поднимая колени; обычный бег, чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге	На гимнастиче ских скамейках	Легкий бег по гимнастическ ой скамейке, на конце носок в обозначенное место  (3)	Прыжки через предметы, чередую прыжок на двух ногах, на одной ноге, продвигаяс ь вперед	Перебрасы вание мяча друг другу из-за головы (стоя, сидя)  (II)	Ползание по гимнастическ ой скамейке на животе, подтягиваясь руками; на четвереньках  (O)	«Эстафета парами»
IV. Зачетное занятие	Повороты на месте	Ходьба в колонне по одному; парами	Бег с остановкой по звуковому сигналу	На гимнастиче ских скамейках	Ходьба по буму с поворотами	Прыжки на двух ногах с продвижен ием вперед	Подбрасыв ание мяча вверх и вниз, ловля его двумя руками	Лазание по лестнице разноименны м способом	«Ловишки с приседанием »

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>ДЕКАБРЬ</b>									
I. «Мы – туристы»	Расчет на первый-второй-третий; перестроение по расчету	Ходьба через предметы	Бег с препятствиями (по наклонной доске, через воротики)	«Тренировка туриста перед походом»	Ходьба по скамейке с закрытыми глазами	Прыжки на мягкое покрытие с высоты 30 см на обозначенное место (со скамейки)	Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, от груди	Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках с рюкзаком на спине	«Эстафета с рюкзачком» «Горелки» Русская народная
						(О)	(3)	(П)	
II. Традиционная структура занятия	Построение в звенья за ведущим	Ходьба с заданиями на руки; высоко поднимая колени; спиной вперед	Медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу	В парах	Ходьба по гимнастическому буму, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловля его двумя руками	Прыжки с бумага в обозначенное место (высота 40 см)	Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, от груди	Ползание до флажка, прокатывая вперед мяч головой	«Мороз-Красный нос»
						(О)	(П)	(3)	
III. Традиционная структура занятия	Перестроение в пары, в колонны	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и	Бег высоко поднимая колени; пронося прямую ногу через сторону; по	В парах	Ходьба по гимнастическому буму, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловля его	Прыжки со скамейки и обратно впрыгивание на скамейку	«Попади в кегли»	Перелезание через бум правым и левым боком	«хищник в море» чувашская народная

		носках	сигналу – врассыпную		двумя руками (П)	(З)		(О)	
--	--	--------	-------------------------	--	---------------------	-----	--	-----	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV. Занятие, в шеренгу; в построенн ое на эстафетах, соревнова ниях и подвижны х играх	Построение в шеренгу; в две шеренги	Обычная ходьба в со- четании с ходьбой на носах, пят- ках; по сиг- налу с поворотом кругом	«Уголки»	В парах	«Перелезь и подлезь» (перелезание через бум и подлезание под него)	«Эстафета прыжков» (прыжки на 2-х ногах правым и левым боком)	«Мяч капитану»	Имитация движений пловца на скамейке	«Юрта» башкирская народная
<b>ЯНВАРЬ</b>									
I. «Забавы Зимушки- зимы»	Перестроени е в одну, в три колонны	Имитационн ая ходьба лыжника, конькобежца; ходьба широким шагом; по сигналу – прыжки на двух ногах	Бег высоко поднимая колени; с преодоление м «снежных преград» (скамейка – перепрыгива ние)	Со «снежками »	Ходьба по гимнастическ ому буму, перекладывая «снежки» из рук в руки над головой  (3)	«На одной ножке по дорожке»	«Метание снежков» вдаль правой и левой рукой (6–9 м)  (О)	Лазание по наклонной доске и скатывание с нее  (П)	«Ловишка с мячом»
II. Традицион ная структура занятия	Построение в круг; размыкание на вытянутые руки	Ходьба по кругу, взявшись за руки	Обычный бег с остановкой по сигналу	Со «снежками »	Ходьба по гимнастическ ому буму, перекладывая «снежки» из рук в руки над головой	Прыжки в длину с места	Метание правой и левой рукой в горизонтал ьную цель с расстояния 3,5 м	Лазание по наклонной доске боком с переходом на соседний пролет	«Мышеловка »

						(O)	(II)	(3)	
--	--	--	--	--	--	-----	------	-----	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III. Занятие с элементами и аэробики	Перестроение в пары	Ходьба с приставным шагом с притопом и прихлопом	Бег со сменой направления движения по музыкальному сигналу	Аэробика	Ходьба по гимнастическому буму на носках, раскладывая и собирая мелкие предметы  (O)	Прыжки в длину с места, перепрыгивая «бревнышки»  (П)	Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 3,5–4 м на высоту 2,2 м  (3)	Лазание по наклонной доске боком с переходом на соседний пролет	«Медведь и пчёлка» русская народная
IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в одну колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны	Ходьба перекатом с пятки на носок; обычная ходьба – по сигналу поворот прыжком	Бег «змейкой» на носках со сменой ведущего по сигналу	Аэробика	«Кто скорее к флажку» (бум – бег на носках, канат – прыжки на одной ноге, обруч – надеть на себя)	«Кто дальше прыгнет?» - прыжки через скакалку	«Попади в корзину» (метание мячей в корзину)	«Подлезь и не задень» – подлезание правым и левым боком	«Мы – веселые ребята» русская народная
<b>ФЕВРАЛЬ</b>									
I. «Пожарные на учении»	Построение в одну, в три колонны	Ходьба в колонне; в шеренге; по сигналу принять и. п. – лежа на полу	Бег приставным шагом вправо, влево; с изменением темпа; со сменой направляющ	С гимнастическими палками	Легкий бег по буму, раскладывая и собирая мелкие предметы	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную)	«Не задень кегли»	Ползание по пластунски до обозначенного места  (O)	Башкирская народная игра «Стрелок»

			ero		(II)	(3)			
--	--	--	-----	--	------	-----	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. Традиционная структура занятия	Перестроение в шеренгу	Ходьба широкой «змейкой»; выпадами; спиной вперед	Бег между предметами «змейкой»; по сигналу – остановиться и присесть	С гимнастическими палками	Ходьба, по гимнастическому буму, высоко поднимая колени, перешагивая предметы (3)	Прыжки через длинную скакалку (качающуюся) (0)	«Не выпускай мяч из круга»	Ползание по пластунски «змейкой» между предметами (II)	«Поспеши, но не урони» (бег с мешочком на голове до ориентира)
III. Занятие с элементами и аэробики	Равнение в колонне, в шеренге; перестроение в звенья	Ходьба на четыре счета, чередуя ходьбу на носках и пятках со сменой положения рук	Бег с изменением темпа по музыкальному сигналу; бег с захлестыванием голени	Аэробика	Работа на гимнастических кольцах: вис, раскачивание, соскок (0)	Прыгни через скамейку	Перебрасывание мяча друг другу через сетку (II)	Ползание по пластунски в сочетании с перебежками (3)	Татарская народная игра «Перехватчики»
IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Перестроение в шеренгу; построение в колонну по диагонали; расчет на 1–2-й в движении	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, высоко поднимая колени; по сигналу – с поворотами	Бег на носках; по сигналу – враспынную в сочетании с построением по диагонали	Аэробика	«Не потеряй груз» – бег по буму с мячами (сколько сумел взять в руки из корзины)	«Спрыгни точно в намеченное место» (с бума в обруч с высоты 30–40 см)	Элементы футбола: «Проведи мяч в ворота» – прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном	«Доберись и подай сигнал» (лазание по гимнастической стенке до колокольчика)	Русская народная игра «Гори, гори ясно»

		прыжком кругом					направлени и		
--	--	-------------------	--	--	--	--	-----------------	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>МАРТ</b>									
I. «Мы – юные циркачи»	Построение в один круг, в два круга – «на арене цирка»	Обычная ходьба в сочетании с имитационной ходьбой гимнастов, силачей	Бег «змейкой», ускоряя и замедляя шаг; бег высоко поднимая колени; бег через препятствия	С гантелями	Ходьба по гимнастическому буму, через предметы с хлопками над головой (бок)ом)	Прыжки вверх с 3–4 шагов с касанием предмета, подвешенного на 15–20 см выше поднятой руки – «клоун»	Перебрасывание мяча из разных исходных положений, стоя лицом друг к другу через сетку	Лазание по шесту	«Русская народная игра «Золотые ворота»»
						(О)	(З)	(З)	
II. Традиционная структура занятия	Перестроение в три колонны	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом вправо, влево в колонне	Бег по кругу, изменяя направление; спиной вперед	С гантелями	Ходьба по гимнастическому буму, через предметы с хлопками над головой (бок)ом)	Перешагивание предметов, в конце с 3–4 шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки	Перебрасывание малого мяча из правой руки в левую на месте	Лазание по шесту	«Горелки» русская народная
					(З)	(П)	(О)		



			залезть на него			(O)	узкой доске (З)	(П)	
--	--	--	--------------------	--	--	-----	--------------------	-----	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. Традиционная структура занятия	Перестроение в пары на месте, по сигналу – в движении	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на высоких четвереньках	Медленный бег в течении одной минуты: широкой «змейкой» с остановкой на сигнал – свисток	«Подготовка космонавтов к полету» (с обручами)	«Мяч водящему»; обводка мяча между кеглями «змейкой»	Прыжки в высоту с разбега (30–40см)  (П)	Перебрасывание набивного мяча снизу, стоя лицом друг к другу  (О)	Пролезание правым и левым боком в обручи, приподнятые на высоту 15 см от пола  (3)	Башкирская народная игра «Липкие пенечки»
III. Занятие с элементами и аэробики	Ходьба в колонне через середину, расхождение в разные стороны по одному	Ходьба с притопами, с прихлопами	Бег с приставным шагом правым и левым боком	Аэробика	«Обеги мяч» – бег «змейкой», обегая мячи до ориентира	Прыжки в высоту с разбега (30–40см)  (3)	Перебрасывание набивного мяча из-за головы  (П)	Вис на гимнастической стенке, поднимая прямые ноги держать угол, разводить ноги в стороны  (О)	«Волк во рву»
IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижны	Построение в колонну, перестроение в звенья	Ходьба в колонне со сменой ведущего, ходьба короткой и длинной «змейкой»	Бег длинной «змейкой», по сигналу – бег в рассыпную	Аэробика	«Обеги мяч» – бег «змейкой», обегая мячи до ориентира	Эстафета «Кто быстрее» – перепрыгивание кирпичиков на одной ноге	«Пронеси волан и не урони»		«Ловишка, бери ленту»

х играх									
---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Ходьба с перестраиванием в 3–4 колонны	Ходьба с различными движениями рук; медленный бег боком приставным шагом	Бег на короткую дистанцию (30 м и 10 м)	Аэробика	Ходьба с «мешочками» на голове по скамейке сначала прямо широким шагом, затем боком приставным шагом (2–3 круга)	Прыжки в длину с разбега	Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой	Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет	Развлечение: «Тюбетейка»

Виды деятельности по неделям	Месяцы																																							
	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май							
	Недели																																							
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Перестроение	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
ОРУ	+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+		+	+			
УР	+	+		+			+	+	+		+	+	+	+		+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Прыжки		+	+	+	+	+		+		+	+	+	+			+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Метание	+		+	+	+	+	+		+		+	+	+	+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Лазание	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+													+	+	+	+



				ия (ОРУ)	(УР)				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>СЕНТЯБРЬ</b>									
I. Традиционная структура занятия	Построение в колонну; игра «По местам» – по сигналу дети находят свои места в колонне	Обычная ходьба с заданием на движение рук. Игра «Будь внимательным»	Бег «змейкой», по сигналу – смены ведущего	Без предметов	Ходьба по гимнастическому буму боком, приставным шагом, руки за голову  (О)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места  (П)	Подбивание ракеткой волана как можно большее число раз без падения	Пролезание в обруч правым и левым боком  (З)	Татарская народная игра «Кто дальше бросит»
II. «Мы - волейболисты»	Построение в колонну. Повороты направо, налево	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой гимнастическим шагом – мяч впереди, ходьба на носках – мяч за голову	Бег на носках в колонне с мячом под правой рукой, по сигналу мяч переложить под другую руку	С большим мячом	Ходьба гимнастическим шагом по скамейке с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх)  (П)	Прыжки с мячом между кеглями, мяч зажат между колен  (З)	Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками, не менее 20 раз, а одной – не менее 10 раз подряд  (О)	Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет	«Чья команда больше забросит мячей в корзину» (метание)



					кеглей)	(O)	(C)	наклонной доске	(II)
--	--	--	--	--	---------	-----	-----	--------------------	------

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. Занятие с элементами аэробики	Перестроение парами; 3–4 раза менять направление движения по команде «Кругом!»	Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, приставной шаг с приседанием	Бег на носках, с захлестыванием голени назад, подскоком, боковым галопом	Аэробика	Бег в среднем темпе, во время которого дети пробегают по скамейкам, бревну	Прыжки через скамейку по 3–5 раз подряд. Прыгать, продвигаясь от одной стороны площадки до другой. Вращать скамейку вперед и назад	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	На гимнастической лестнице принять и. п. – вис, разведение ног в стороны, сведение ног вместе, поднять ноги вверх, держать угол	Татарская народная игра «Мяч по кругу»
III. Традиционная структура занятия	Повороты на месте направо, налево, кругом, в движении. Перестроение в три колонны	Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках	Обычный бег, бег «змейкой», по сигналу – смена направления движения	С малыми обручами	Ходьба по гимнастическому буму на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронося сбоку вперед	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота 20 см)	Стоя в двух колоннах, дети один за другим ударяют по мячу, стараясь сбить кегли с расстояния 2 м (2–3 раза)	Ползание на четвереньках, перешагивая через предметы на скамейке (кирпичики)	Чувашская народная игра «Умей быть ловким»
					(О)	(П)		(С)	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение в круг, в два круга	Ходьба на носках, на пятках, по сигналу – остановка, на средних четвереньках	Семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом, по сигналу – перестроение в пары	«Сбей кеглю»; «Подбрось и поймай»	Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом; прямо, перешагивая палку, которую держат дети поперек скамейки (2–3 раза)	Эстафета «Кто быстрее через препятствия к флажку»: прыжки на 2-х ногах через скамейку, обратно – бег по скамейке	Элементы футбола – вести мяч ногой между кеглями «змейкой»	«Проползи и не задень» – подлезание в воротца (высота 40–50 см)	«10 передач»
<b>НОЯБРЬ</b>									
I. Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу, размыкание приставным шагом	Ходьба с изменением направления по ориентирам, остановка по сигналу	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед и широким шагом	С лентами	Ходьба по гимнастическому буму, приседая на одной ноге, пронося другую сбоку, фиксируя движение руками	Прыжок вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота 20 см)	Отбивание мяча о пол правой и левой рукой поочередно, стоя на месте	Лазание чередующимся шагом по гимнастической стене, касание рукой верхней перекладины, переход на соседний пролет и спуск вниз и т. д.	Татарская народная игра «Серый волк»

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. Занятие с элементами аэробики	Построение в шеренгу, равнение на ведущего, повороты на месте	Ходьба с ритмически ми хлопками под правую ногу. Пружинисты й шаг носка	Бег на носках в разных направлени ях, по сигналу – бег в колонне	С лентами	На гимнастическ их кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок	Подпрыгивани е до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки с места и с разбега	Ведение мяча одной рукой в движении	Лазание по 2–3 раза до верха гимнастичес кой стенки, ускоряя и замедляя темп передвижени я	Русская народная игра «Краски»
					(O)	(C)	(П)		
III. Традиционн ая структура занятия	Перестроени е в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1-й, 2-й, 3-й в движении	Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба врассыпную	Бег парами, тройками, по сигналу – бег врассыпну ю	С гимнастич еской скакалкой	Ходьба по гимнастическ ому буму, выполняя при- седания на середине бума, руки вперед	Прыжки через скакалку, продвигаясь между расставленным и на площадке предметами	Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег	Ползание по гимнастичес кой скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами	Удмуртска я народная игра «Собирай шишки»
					(3)	(C)	(O)		
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроени е из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки	Бег по кругу, по сигналу – смена направлени я	С гимнастич еской скакалкой	«Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты)	Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад; прыжки с ноги на ногу	«Ловись, рыбка» (водящий ловит «рыбку» в обруче)	Ползание по гимнастичес кой скамейке на животе, подтягиваясь руками и	«Горелки»

								толкаясь ногами	
--	--	--	--	--	--	--	--	--------------------	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>ДЕКАБРЬ</b>									
I. Традиционн ая структура занятия	Перестроени е из одной шеренги в две	Чередование ходьбы «змейкой» по залу с ходьбой врассыпную, с остановкой по сигналу	Чередовани е бега «змейкой» в колонне с бегом врассыпну ю, с остановкой по сигналу	С гантелями	Ходьба по гимнастическ ому буму с поворотом кругом на середине	Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад, попеременно на одной и другой ноге	Ведение мяча в разных направлениях с остановкой на сигнал	Ползание на скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами	«Веселые парочки» (передача мяча в движении по кругу)
					(С)		(О)	(П)	
II. «Смелые альпинисты » (предварите льная работа- загадка)	Построение в 2 шеренги, 3 шеренги	Ходьба с ритмически ми хлопками под правую ногу. Пружинисты й шаг носка	Бег на носок в разных направлени ях, по сигналу – бег в колонне	С лентой	На гимнастическ их кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок	Подпрыгивани е до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки с места и с разбега	Работа с мячом одной рукой в движении	Ползание на скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами	Марийская народная игра «Биляша»
					(О)	(С)	(П)		
III. Традиционн ая структура занятия	Перестроени е в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1- й, 2-й, 3-й в движении	Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба врассыпную	Бег парами, тройками, по сигналу – бег врассыпну ю	С гимнастич еской скакалкой	Ходьба по гимнастическ ому буму, выполняя приседания на середине бума, руки вперед	Ведение мяча с высоким отскоком, свободно передвигаясь по залу, стараясь делать по 2–3 удара мяча о	Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег	Ползание по гимнастичес кой скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами	Удмуртска я народная игра «Охота на лося»

					(3)	пол на каждый шаг	(C)	(O)	
--	--	--	--	--	-----	-------------------	-----	-----	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки	Бег по кругу, по сигналу – смена направления	С гимнастической скакалкой	«Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты)	Прыжки в длину с разбега	«Ловись, рыбка» (водящий ловит «рыбку» в обруче)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами	Мордовская народная игра «Раю - раю»
<b>ЯНВАРЬ</b>									
I. Традиционная структура занятия (с мячом)	Расчет на 1-й, 2-й; перестроение из одной шеренги в две	Ходьба с мячом в руках со сменой положения рук и ног на 8 счетов	Бег с мячом в руках с преодолением препятствий (воротики)	С мячами	Ходьба по гимнастическому буму с мячом в руках на носках, на середине поворот вокруг себя (О)	Впрыгивать с разбега в 3 шага на предметы высотой до 40 см; спрыгивать с них (З)	«Попади в обруч»	Ползание попласту-нски до ориентира, прокатывая перед собой мяч (П)	«Отбери у противника мяч ногой» (элементы футбола)
II. Занятия с элементами аэробики	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й; перестроение по расчету	Ходьба с ритмичным притопыванием, двигаясь в колонне и по кругу	Чередование обычного бега с бегом, высоко поднимая колени	Аэробика	Ходьба по гимнастическому буму с мячом в руках на носках, на середине поворот вокруг себя (С)	Прыжки в длину с места (не менее 100 см) (С)	«Попади в кольцо»	Лазание по веревочной лестнице чередуя шаг (О)	Игра на внимание «Сумей изобразить спортсмена»



	парами налево, направо	палку	ноге			ноги на ногу, на одной ноге)	(П)		
					(3)	(O)			

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. Занятия с элементами аэробики	Перестроение из одного круга в два	Ходьба с ритмичными хлопками вверху под правой ногой, ходьба гимнастическим шагом с носка	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед; бег мелким и широким шагом	Аэробика	На кольцах: вис, раскачивание согнувшись, стойка, соскок	Прыжки через короткую скакалку	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м)	Подлезание под дугу в группировке (40–50 см)	Татарская народная игра «Займи место»
III. Традиционная структура занятия (с обручами)	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й, 4-й; размыкание по расчету приставным шагом в правую и левую сторону	Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами, спиной вперед, на низких четвереньках	Легкий бег на носках двумя кругами навстречу друг другу	С гимнастическими палками	Ходьба по гимнастическому буму навстречу друг другу, на середине разойтись, уступая дорогу	Прыжки через короткую скакалку на месте в парах	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м)	Подлезание под дугу в группировке (40–50 см)	«Кого назвали, тот и ловит» (на внимание)
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение из одной шеренги в две; перестроение из двух шеренг в два круга	Ходьба на носках, по сигналу – на низких четвереньках, ходьба спиной вперед	Бег длинной «змейкой», по сигналу – присесть, быстро встать и продолжить бег	С флажками	Эстафета: бег по гимнастическому буму на носках, соскок в обозначенное место	«Сумей допрыгать» – бег до ориентира, прыгая через короткую скакалку	Отбивать волан бадминтоном ракеткой на месте правой и левой рукой поочередно	Игра-упражнение «Достань флажок» – лазание по гимнастической стенке до флажка и спуск по	«Совушка»

								(O)	наклонной лестенке	
--	--	--	--	--	--	--	--	-----	-----------------------	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>МАРТ</b>									
I. Традиционная структура занятия	Самостоятельно строиться в круг, в два круга	Ходьба приставным шагом вперед, назад, в приседе	Бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присед); бег в быстром темпе 10 м (3–4 раза)	С бадминтоном ракетками	Ходьба по гимнастическому буму, поднимая поочередно ногу вперед и перекладывая ракетку под ногой из одной руки в другую (О)	Прыжки через резинку с небольшого разбега; после каждого прыжка высоту увеличивают на 1–2 см	Отбивать ракеткой (3–5 раз) волан, стоя на месте правой и левой рукой (П)	Подлезание под дугу правым, левым боком за ракеткой (З)	«Удержи волан на ракетке»
II. Занятия с элементами аэробики	Перестроение из одной колонны в две в движении	Ходьба скрестным шагом, перекатом с пятки на носок, на носках	Бег на носках, по сигналу – прыжок вверх с поворотом кругом	Аэробика	Ходьба по шнуру (8–10 м) с мешочком на голове (500 г) (С)	Прыжки через длинную скакалку: пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгнуть через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку (О)	Отбивать ракеткой (3–5 раз) волан, стоя на месте правой и левой рукой	Лазание по веревочной лестнице чередуясь способом (П)	Русская народная игра «Чучело»

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III. Традиционная структура занятия	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й. Перестроение из одной шеренги в две, три	Ходьба на высоких четвереньках; высоко поднимая колени; спиной вперед	Обычный бег; спиной вперед; «змейкой»; по сигналу – смена ведущего	С бадминтовыми ракетками	Ходьба по гимнастическому буму, высоко поднимая ногу вперед, выпоня хлоп под ногой, соскок на мягкое покрытие (П)	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие (не менее 50 см) (О)	Работа с ракеткой, отбивая волан в движении до ориентира (З)	Лазание по веревочной лестнице чередующимся способом	«Поддай высоко и далеко» (элементы бадминтона)
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Размыкание, смыкание вправо, влево приставным шагом	Ходьба на носках, пятках; по сигналу – присесть и сгруппироваться	Бег широким и коротким шагом	С бадминтовыми ракетками	Эстафеты: «Удержи волан на ракетке», «Бег до ориентира», «Движение без волана, имитируя удары справа, слева», «Удар сверху через сетку» (работа в парах)				
<b>АПРЕЛЬ</b>									
I. Традиционная структура занятия. «Мы – туристы»	Перестроение из одной колонны в две	Ходьба по узкой дорожке с заданиями для рук. По музыкальному сигналу – остановка	Бег в быстром темпе 20–30 м (2–3 раза)	С длинной веревкой	Ходьба в колонне по одному, по гимнастической скамейке с мешочками на голове; по команде	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие	Метание в горизонтальную цель с расстояния 3,5–4 м	Из вися на гимнастической лестнице – развести ноги в стороны, соединить, поднять	Элементы тенниса: пронести и не уронить теннисный мяч на ракетке до ориентира

		(лечь на пол)			одновременн о присесть,			вверх	
--	--	---------------	--	--	----------------------------	--	--	-------	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
					встать (10–12 раз; подбрасывание мешочков и ловля одной рукой (10 раз)	(П)			
II. Занятия с элементами аэробики	Повороты направо, налево прыжком на месте	Ходьба парами на носках, гимнастическим шагом; ходьба с поворотом кругом	Бег в колонне «змейкой», изменяя темп движения	Аэробика	Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие (О)	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие	Метание в горизонтальную цель с расстояния 3,5–4 м (С)	Из вися на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол (П)	«Коршун и наседка»
III. Традиционная структура занятия	Расчет на 1-й, 2-й, перестроение в две шеренги	Ходьба в глубоком приседе, скрестным шагом, по сигналу меняя направление движения	Бег в колонне по одному, по сигналу – бег парами	С длинной веревкой	Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие	Работа с ракеткой: на месте отбивая шарик правой и левой рукой (О)	Из вися на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол	«Догони свою пару»

						(3)		(C)	
--	--	--	--	--	--	-----	--	-----	--

Продолжение табл.

1	2	3	4		6	7	8		
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба с заданиями для рук: за голову, за спину, вверх, в стороны; по пенькам	Бег с преодолением препятствий (скамейка – прыжки; бум – бег на носках)	Эстафета «Прыжки по гимнастическому буму на двух ногах с продвижением вперед»			Эстафета «Отбивание мяча теннисной ракеткой в движении»	Из вися на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол	«Ловишка, бери ленту»
<b>МАЙ</b>									
I. Традиционная структура занятия	Самостоятельное построение в круг	Ходьба приставным шагом назад, вперед, по сигналу – смена направления	Челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5–2 минуты)	С малыми мячами	Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку  (П)	Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на приземление (не менее 180–190 см)  (О)	Работа с теннисной ракеткой в парах (подача снизу)  (С)	Лазание по канату в три приема	Мордовская народная игра «Салки»
II. Традиционная структура занятия	Перестроение из шеренги в колонну по диагонали	Ходьба скрестным шагом, по сигналу – остановка; ходьба в глубоком приседе	Обычный бег в чередовании с ходьбой по диагонали	С малыми мячами	Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку  (З)	Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на толчок  (П)	Работа с теннисной ракеткой в парах (удар сверху, отбивая о пол)  (С)	Лазание по канату в три приема  (О)	Удмуртская народная игра «Водяной»

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III. Традиционная структура занятия	Перестроение из одной колонны в три в движении	Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба спиной вперед на низких четвереньках	Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности	С обручем (два ребенка с одним обручем)	Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку	Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на толчок  (3)	Метание на дальность на расстояние 6–10 м  (О)	Лазание по канату в три приема  (II)	«Охотники и звери»
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Размыкание из колонны приставным шагом вправо и влево	Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую	Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности	С обручем (два ребенка с одним обручем)	Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку	Прыжки через длинную скакалку: прыгать несколько раз подряд, выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами  (О)	Метание на дальность на расстояние 6–10 м	Лазание по канату до середины на руках (развитие силы)	Развлечение «Ярмарка народных игр»

Виды деятельности по неделям	Месяцы																																					
	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май					
	Недели																																					
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
Перестроение	+	+			+	+	+	+		+	+	+	+	+	+					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	+			
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
УР		+	+	+	+	+	+	+	+		+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	
Прыжки		+	+						+	+	+		+	+	+				+	+	+	+				+	+	+	+	+	+			+		+		
Метание	+			+	+	+	+	+		+	+	+		+		+		+		+			+	+	+	+	+			+	+	+	+	+				
Лазание	+		+		+		+			+			+		+	+	+				+	+		+		+			+				+					
ПИ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
СУ	+	+	+	+		+						+		+			+				+			+												+	+	+
Спорт. игры												+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+													

**Годовой план по физической культуре  
на 2021-2022 учебный год**

<b>№</b>	<b>Содержание работы, мероприятия</b>	<b>Срок выполнения</b>	<b>Ответственный</b>
<b>1. Методическая работа.</b>			
1.	Составить перспективный и календарный план работы с детьми на занятиях	сентябрь	инструктор по физкультуре
2.	Подобрать комплексы общеразвивающих упражнений для всех возрастных групп.	сентябрь	инструктор по физкультуре
3.	Проработать методическую литературу.	в течение года	инструктор по физкультуре
4.	Подобрать комплексы гимнастики после сна для всех возрастных групп.	ноябрь	инструктор по физкультуре
<b>2. Физкультурно-оздоровительная работа.</b>			
1.	Обработать данные медосмотра, оформить листы здоровья.	октябрь	инструктор по физкультуре, медсестра
2.	Провести диагностику физической подготовленности детей.	сентябрь – октябрь, декабрь-январь,	инструктор по физкультуре

		апрель - май	
3.	Осуществлять медико-педагогический контроль на физкультурных занятиях.	в течение года	Инструктор по физкультуре, старший воспитатель, медсестра
4.	Обеспечить контроль по закаливанию детей в сочетании с использованием гимнастики утренней и после сна.	ежедневно в течение года	инструктор по физкультуре, старший воспитатель, медсестра
5.	Закаливающие мероприятия: закаливающая ходьба босиком в спальне после дневного сна, Дыхательная гимнастика, оздоровительный бег на воздухе.	ежедневно в течение года	Инструктор по физкультуре, старший воспитатель, медсестра, воспитатели групп
<b>3. Физкультура в режиме дня.</b>			
1.	Утренняя гимнастика.	ежедневно	воспитатели групп в (муз.зале) инструктор по физкультуре
2.	Физкультурные занятия в зале и на улице.	по расписанию	инструктор по физкультуре
3.	Подвижные и спортивные игры на прогулке.	ежедневно	воспитатели групп

4.	Двигательные разминки и физкультминутки.	ежедневно	воспитатели групп
5.	Гимнастика после сна.	ежедневно	воспитатели групп
6.	Индивидуальная работа с детьми.	в неделю 1 раз с каждой группой	инструктор по физкультуре,
7.	Самостоятельная двигательная активность детей.	ежедневно	воспитатели групп
<b>4. Организационно-массовая работа.</b>			
1.	Провести физкультурные праздники.	2 раза в год	инструктор по физкультуре
2.	Провести физкультурные досуги.	1 раз в месяц	инструктор по физкультуре
3.	Обновление спортивных уголков в группах соответственно возрасту детей.	в течение года	инструктор по физкультуре, воспитатели групп
4.	Оформление спортивного стенда с информацией для родителей.	в течение года	инструктор по физкультуре
<b>5. Работа с воспитателями.</b>			

1.	Регулярно информировать о спортивных мероприятиях в детском саду.	в течение года	инструктор по физкультуре
2.	Консультировать по индивидуальной работе с детьми в целях развития физических качеств и совершенствования ОДА.	в течение года	инструктор по физкультуре
3.	Провести консультации для воспитателей: Тема: «Подвижные игры в системе физического воспитания».	в течение года	инструктор по физкультуре
	Тема: «Как проводить спортивные занятия и упражнения с детьми дошкольного возраста»	в течение года	инструктор по физкультуре
	Тема: «Игры и развлечения на воздухе. Методика проведения подвижных игр на воздухе»	в течение года	инструктор по физкультуре
<b>6. Работа с родителями.</b>			
1.	Индивидуальные рекомендации и беседы.	в течение года	инструктор по физкультуре
2.	Анкетирование	ноябрь	инструктор по физкультуре
3.	Приглашение родителей на детские спортивные праздники.	июнь	инструктор по физкультуре,

			воспитатели групп
4.	Наглядная информация – консультация на стендах: -"Профилактика плоскостопия" - «Как приучить детей делать утреннюю гимнастику»; -«Комплекс дыхательной гимнастики»	в течение года	инструктор по физкультуре
<b>7. Календарный план спортивных праздников и досугов.</b>			
1.	«Город физкультурный» Спортивно-игровое развлечение	Сентябрь (Старшие группы)	инструктор по физкультуре, муз руководитель, воспитатели групп
2.	«Спортивный концерт» Спортивно-игровой праздник	Октябрь (старшие группы)	инструктор по физкультуре
3.	«Спортивный огород» Спортивное развлечение	Ноябрь (все группы)	инструктор по физкультуре
4.	«Зима сортивная» Спортивно-игровой праздник	Декабрь (все группы)	инструктор по физкультуре муз.руководитель, воспитатели
5.	«Герои спорта»	Январь	инструктор по

	Спортивно-игровое развлечение	(старшие группы)	физкультуре
6.	«Бравые солдаты» Спортивно-игровой праздник	Февраль (все группы)	инструктор по физкультуре
7.	«Весёлая Масленица» Спортивное развлечение	Март (старшие группы)	инструктор по физкультуре
8.	«День здоровья» Спортивное развлечение для детей и родителей	Апрель (все группы)	инструктор по физкультуре муз.руководитель
	«На зарядку становись» Спортивное развлечение	Май (все группы)	
	«Солнечное утро»	Июнь (все группы)	
	«Спортивный праздник на лугу» Спортивно-игровой праздник	Июль (старшие группы)	
	«Праздник нептона» Спортивно-игровой праздник	Август (все группы)	

