

Рецензия
на рабочую программу по образовательной области «Физическое
развитие» для детей 3-7 лет,
разработанную группой инструкторов по физической культуре
г. Набережные Челны РТ

Рабочая программа разработана Борисовой Е.Ю., инструктором по физической культуре высшей квалификационной категории МБДОУ №84 «Серебряное копытце»; Ивановой Т.А., инструктором по физической культуре высшей квалификационной категории МБДОУ №68 «Василёк»; Купустиной И.В., инструктором по физической культуре высшей квалификационной категории МБДОУ №75 «Гвоздичка»; Опружак Н.В., инструктором по физической культуре высшей квалификационной категории МАДОУ №23 «Светлячок».

Дошкольное учреждение - первый уровень общего образования. Именно в дошкольном учреждении закладываются основы личности ребенка, будущего гражданина общества. Успешное осуществление столь важной задачи во многом определяется содержанием образования. В связи с введением и утверждением федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования в русле решения этой задачи особую актуальность приобретает разработка рабочей программы дошкольного учреждения. Необходимо отметить, что рабочая программа дошкольного учреждения составлена на основе ФГОС ДО и примерной основной общеобразовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Представленная на рецензирование рабочая программа является целостной и комплексной как по структуре, так и по содержанию. Построена в соответствии с основными разделами основной образовательной программы: имеет целевой, содержательный, организационный разделы. Каждый раздел имеет обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательных отношений. В целевом разделе раскрыты пояснительная записка, в которой описаны цели и задачи рабочей

программы, принципы и подходы к формированию программы, характеристика особенностей физического развития детей 3-7 лет, планируемые результаты освоения программы. Содержательный раздел включает содержание образовательной области по физическому развитию, здоровьесберегающие технологии, их виды, коррекционную работу, социальное партнёрство с родителями детей и формы взаимодействия с ними. Организационный раздел тоже составлен в соответствии с требованиями к данному разделу. Представлен такими подразделами: «Материально-техническое обеспечение программы», «Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении», «Модель двигательной активности», «Система физкультурно-оздоровительных мероприятий», «Особенности традиционных мероприятий, праздников», «Тематическое планирование физкультурно-оздоровительных праздников и развлечений». Список литературы содержит основную и дополнительную литературу, интернет ресурсы.

Оценивая в целом рабочую программу по образовательной области «Физическое развитие» следует отметить, что она оформлена в печатном варианте, грамотно, отвечает основным требованиям, предъявленным к данному виду работ, заслуживает положительной оценки, может быть предложена для работы в дошкольных учреждениях. Представляет собой единый документ, преемственный во всех частях по форме и содержанию. Рекомендуется к использованию.

Рецензент:

к.п.н., доцент кафедры педагогики и
психологии им. З.Т.Шарафутдина
ФГБОУ ВПО «НИСППР»
г. Набережные Челны Р.Т.
15. 06. 2015 г.

И.З. Хабибуллина



Подпись *Кабинет министров Узбекской ССР*
ЗАВЕРЯЮ
Начальник канцелярии *Бек*
Дата 15 марта 2005

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №16 «Скворушка»

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Старший воспитатель
Файз Г.Н. Файзрахманова

Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 16 «Скворушка»
А.И.Миннегалиева



Принято на педагогическом совете
№ от 22.08.2019г.

**Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие»
для детей 3-7 лет
на 2019-2024 учебные годы**

инструктор по физической культуре

Перевалова М.Н.

Набережные Челны, 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Наименование разделов	Стр.
I.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	5
1.1	Пояснительная записка	5
	Цели и задачи реализации Программы в соответствии с ФГОС	6
	Цель и задачи образовательной области «Физическое развитие»	7
	Цель и задачи ОО «Физическое развитие» с учетом ЭРС	8
	Принципы и подходы к формированию Программы	8
	Принципы построения Программы по ФГОС	8
	Принципы дошкольного образования	8
	Принципы физического развития	8
	Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики	10
	Характеристика контингента детей ДО	10
	Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	10
1.2	Планируемые результаты освоения Программы	11
	Планируемые результаты как ориентиры освоения детьми основной общеобразовательной Программы.	12
	Педагогическая диагностика	15
	Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов с учетом НРК	20
II.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	21
2.1.	Содержание образовательной области «Физическое развитие»	21
	Взаимодействие образовательной области «Физическое развитие» по ФГОС	31
2.2	Формы, способы, методы и средства реализации Программы	39
	Методы физического развития	39
	Средства физического развития	39
	Модель двигательной активности	39
	Система физкультурно-оздоровительных мероприятий	40
	Формы организации работы с детьми по ОО «Физическое развитие»	40
	Здоровьесберегающие технологии	42
	Формы взаимодействия с семьями воспитанников	43
	Дополнительные услуги	44
2.3	Коррекционная работа	44
	План индивидуальной коррекционно-развивающей работы с детьми с низким уровнем физической подготовленности	46
III.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	58
	Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении	58
	Особенности традиционных мероприятий, праздников	58
	Тематическое планирование физкультурно-оздоровительных праздников и развлечений	59
	Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды для физического развития	60
	Материально-техническое обеспечение Программы	61
	СПИСКИ ЛИТЕРАТУРЫ	62
1.	Список используемой литературы	62
2.	Список рекомендуемой литературы Учебно-методический комплект для обеспечения образовательной деятельности по программе	62
3.	Список рекомендуемой литературы Для расширения профессиональной компетентности педагогов, работающих по программе	63
	ИНТЕРНЕТРЕСУРСЫ	65

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

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

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

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

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

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

Рабочая программа (далее - Программа) разработана в соответствии с основной образовательной программой (далее ООП) МБДОУ «Детский сад №16 «Скворушка» в соответствии с введением в действие ФГОС ДО, отражает особенности содержания образовательной области «Физическое развитие». Программа разработана с учетом Программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Нормативно-правовой базой для разработки Программы является:

На федеральном уровне:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.
- ФГОС дошкольного образования (приказ № 1155 Минобрнауки РФ от 17.10.13 г, действует с 01.01.2014 г)
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении САНпин» 2.4.3049-13)

- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования». Приказ Минобразования и науки РФ от 30.08. 2013 г. № 1014;

На региональном уровне:

- Закон «Об образовании» Республики Татарстан №68-ЗРТ от 22 июля 2013 года;
- Закон Республики Татарстан «О государственных языках Республики Татарстан и других языках в Республике Татарстан»;
- Региональная программа дошкольного образования под редакцией Р.К.Шаеховой.- Казань: РИЦ, 2012 Допущено Министерством образования и науки Республики Татарстан.
- На уровне ДО:

Программа состоит из трех основных разделов – целевого, содержательного и организационного.

Цели и задачи реализации Программы в соответствии с ФГОС

Цель Программы:

1. Повышение социального статуса дошкольного образования;
2. Обеспечение государством равенства возможностей для каждого ребенка в получении качественного дошкольного образования;
3. Обеспечение государственных гарантий уровня и качества дошкольного образования на основе единства обязательных требований к условиям реализации образовательных программ дошкольного образования, их структуре и результатам их освоения;
4. Сохранение единства образовательного пространства Российской Федерации относительно уровня дошкольного образования.

Задачи Программы:

1. Охрана и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
2. Обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
3. Обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (далее - преемственность основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования);
4. Создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
5. Объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
6. Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;
7. Обеспечение вариативности и разнообразия содержания программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;
8. Формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

9. Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Задачи физического развития по ФГОС:

1. Охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
2. Обеспечения равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
3. Формирования общей культуры личности воспитанников, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;
4. Формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
5. Обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;

Цель образовательной области «физическое развитие» – использование возможностей физической культуры для формирования здоровой, всесторонне развитой, гармоничной личности, успешно адаптирующейся в обществе и максимально эффективно и полезно реализующей свою индивидуальную жизненную программу.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:

Оздоровительные:

1. Охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
2. Всестороннее физическое совершенствование функций организма.
3. Повышение работоспособности и закаливание.
4. Создание условий для снятия утомления и повышения эмоционального тонуса детей.
5. Формирование потребностей в здоровом образе жизни.

Образовательные:

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

Воспитательные:

1. Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.
2. Разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и нравственное, умственное, эстетическое, трудовое).
3. Привитие навыков самообслуживания и ухода за инвентарем для ООД по физической культуре.

***¹

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

Задачи:

1. Познакомить с подвижными играми татарских, русских, чувашских, мордовских, марийских, башкирских, удмуртских народов.
2. Поощрять самостоятельную организацию знакомых игр, участие в играх с элементами соревнования.
3. Развивать умение соблюдать правила игры.
4. Развивать в подвижных играх такие двигательные качества, как ловкость, быстрота, гибкость, общая выносливость.
5. Воспитывать культуру честного соперничества в играх со сверстниками; привитие любви и уважения к людям другой национальности, к их культурным ценностям (толерантность).

Принципы и подходы к формированию Программы

Принципы построения Программы по ФГОС:

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

Принципы дошкольного образования:

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

Принципы физического развития:

Учет ведущей (игровой) деятельности конкретного возраста – реализация Программы осуществляется через ведущую деятельность детей – игру, которая занимает значительную часть их жизни и имеет огромное значение для их психического развития. Игра вызывает у

¹* Вариативная часть с учетом национально-регионального компонента.

детей сильные эмоции, чувство удовольствия, радости, что позволяет быстрее освоить сложные двигательные умения и навыки. Она обеспечивает необходимую заинтересованность детей, эмоционально окрашивает занятие.

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

Принцип осознанности и активности – осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи; осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает свои варианты выполнения упражнения. Каждое движение в физическом воспитании имеет свой «словесный портрет», который ребенок проговаривает, осмысливает и только потом выполняет.

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

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

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

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

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

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

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

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

Принцип единства с семьей - особое внимание уделяется совместной работе семьи и ДОПО приобщению детей к физической культуре. В систему занятий включены домашние

задания на развитие координации и равновесия, силы и ловкости, создание новых необычных упражнений, рассчитанные на психологическую поддержку ребенка родителями.

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

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

Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики

Характеристика контингента детей ДО

Группа возраст	ЧБ Д	Группа здоровья			В том числе				
		1	2	3	другая	Число детей с хроническими заболеваниями	Лорпатология	Заболевания ОДА (опорно-двигательного аппарата)	Число детей с ОВЗ (ограниченным и возможностями здоровья)
II младшая									
средняя									
старшая									
Подготовительная									

Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Рабочая программа составлена по возрастным группам. Она охватывает четыре возрастные ступени физического и психического развития детей:

- 1) дети 3-4 лет;
- 2) дети 4-5 лет
- 3) старший дошкольный возраст (дети 5-6 лет)
- 4) подготовительный к школе возраст (дети 6-8 лет).

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

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

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

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

Для детей 6-8 лет основной задачей является создание условий для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и развития самостоятельности.

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

Младший дошкольный возраст (3—4 лет).

К четырём годам дети хорошо владеют в общих чертах всеми видами основных движений, возникает необходимость в двигательной импровизации, но они ещё не умеют соразмерять свои силы и возможности. Убедившись в трудности выполнения какого-либо упражнения, ребёнок

проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий. Двигательная активность детей во многом обусловлена достаточно большим двигательным запасом и хорошей пространственной ориентировкой. Они стремятся к разным сочетаниям физкультурных пособий. Как чрезмерно подвижным, так и малоподвижным детям необходима помочь взрослого, который поможет показать разнообразные действия с пособиями: мячом, обручем, скакалкой и т.д. Важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений.

Средний дошкольный возраст (4—5 лет).

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

Старший дошкольный возраст (5—6 лет).

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

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

Подготовительный к школе возраст (6—8 лет).

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

1.2Планируемые результаты освоения Программы

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

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

Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:

- стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;
- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
- у ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.);

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

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

- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

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

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

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

• Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

• Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

• Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

• Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

• Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

• Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.

• Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

• Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

• Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.

• Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

• Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

• Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)

• С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику (гимнастика-побудка).

• Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

• Проявляет интерес к татарскими русским подвижным играм.

• Соблюдает правила народных игр, умеет согласовывать движения и ориентируется в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

• Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

• Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

• Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

• Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

• Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы различными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

• Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Ходит па лыжах ступающим и скользящим шагом выполняет поворот переступанием.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здравьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику (гимнастика-побудка).
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

- Проявляет интерес к татарским русским подвижным играм, придумывает различные их варианты.
- Соблюдает правила народных игр и ориентируется в пространстве.
- Проявляет умение выполнять физминутки, дыхательную гимнастику татарского и русского народа.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
- Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по троє, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

- Знает и играет в башкирские и чувашские народные игры.

- Применяет знания в организации знакомых татарских и русских народных подвижных игр, доводит их до конца.

- Совершенствует двигательные умения и навыки в разученных народных играх.

- Умеет применять навыки самоконтроля по отношению к своему двигательному поведению во время игровых занятий, построенных на основе народных музыкальных подвижных игр и эстафет.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

- В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.

- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.

- Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.

- Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).

- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).

- Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м.

- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.

- Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.

- Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

- Следит за правильной осанкой.

- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние до 3-х км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.

- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

- Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

- Всегда следит за правильной осанкой.

- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).

- Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.

- Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремиться правильно питаться.

- Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.

- Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

- Знает и играет в мордовские, марийские и удмуртские подвижные народные игры.
- Самостоятельно организовывает знакомые подвижные игры; находит, придумывает разные их варианты.
- С удовольствием выполняет здоровьесберегающие упражнения, рассказывает стихи, потешки, поговорки во время проведения досугов и национальных праздников.

Педагогическая диагностика

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

Одна из основных характеристик физического развития — развитее двигательной сферы ребенка. В ней выделяют владение двигательными навыками. Двигательная неловкость, недостаточная координация движений могут служить показателями серьезных нарушений. Владение определенными действиями, разнообразными движениями (мелкими и крупными), соответствие двигательных умений некоторым минимальным возрастным нормам — важная характеристика развития ребенка.

Критерии оценки			
	Начало года	Конец года	Критерии уровней
Вторая младшая группа	<p>1. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь, становиться в круг.</p> <p>2. Умеет бегать, изменения направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.</p> <p>3. Может самостоятельно или при небольшой помощи взрослого сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.</p> <p>4. Умеет ползать на четвереньках, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу.</p> <p>5. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед.</p> <p>6. Может бросать мяч двумя руками от груди.</p> <p>7. Умеет брать, держать, переносить, класть, катать мяч.</p>	<p>1. Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.</p> <p>2. Умеет бегать, сохраняя равновесие изменения направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.</p> <p>3. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.</p> <p>4. Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.</p> <p>5. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.</p> <p>6. Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы.</p>	Высокий – 3 Средний – 2 Низкий - 1
Средняя группа	<p>1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 10 метров, принимая исходное положение по инструкции педагога</p> <p>2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление</p> <p>3. Может принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 5-8 сек.</p> <p>4. Может принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 1-3 см ниже уровня скамейки.</p> <p>5. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 55-60 см, принимая правильное исходное положение по инструкции педагога</p> <p>6. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 2,5 м, принимая исходное положение по инструкции и показу педагога</p> <p>7. может выжать кистевым динамометром не менее 3 единиц, следуя инструкции педагога.</p>	<p>1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 10 метров, принимая исходное положение при небольшой помощи педагога</p> <p>2. Умеет обегать предметы, сохраняя заданное направление</p> <p>3. Умеет принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 5,5-9,0 сек.</p> <p>4. Умеет принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 2-4 см ниже уровня скамейки.</p> <p>5. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 70-75 см, принимая правильное исходное положение при небольшой помощи педагога</p> <p>6. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 3,5 м, принимая исходное положение по показу педагога</p> <p>7. Может выжать кистевым динамометром не менее 3,5-4 единиц, следуя инструкции педагога</p>	Высокий – 3 Средний – 2 Низкий - 1

Старшая группа	1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 30 м, принимая исходное положение при небольшой помощи педагога	1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 30 м, принимая исходное положение при небольшой помощи педагога	Высокий – 3 Средний – 2 Низкий - 1
	2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление, темп движения.	2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление, темп движения.	
	3. Может по инструкции педагога принять исходное положение и выполнить не менее 17-18 приседаний за 30 сек.	3. Умеет самостоятельно принять исходное положение и выполнить не менее 20 приседаний за 30 сек.	
	4. Может принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 7-15 сек.	4. Умеет принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 20-25 сек.	
	5. Может принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 2-4 см ниже уровня скамейки.	5. Умеет принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 3-5 см ниже уровня скамейки.	
	6. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 75-90 см, принимая правильное исходное положение по инструкции педагога	6. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 75-90 см, принимая правильное исходное положение.	
	7. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 2,5-5,5 м., принимая исходное положение по инструкции педагога	7. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 3-6 м., принимая исходное положение.	
	8. Может выжать кистевым динамометром не менее 4-8 единиц, следуя инструкции педагога	8. Может выжать кистевым динамометром не менее 4,5-8,0 единиц, следуя инструкции педагога	

Подготовительная группа	1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 30 метров, принимая исходное положение	1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 30 метров, принимая исходное положение, согласовывая движения рук и ног, сохраняя скорость движения.	Высокий – 3 Средний – 2 Низкий - 1
	2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление, темп движения.	2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление, темп движения.	
	3. Умеет самостоятельно принять исходное положение и выполнить не менее 21-22 приседаний за 30 сек.	3. Умеет самостоятельно принять исходное положение и выполнить не менее 23 приседаний за 30 сек.	
	4. Умеет принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 30-35 сек.	4. Умеет принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 40-50 сек.	
	5. Умеет принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 4-5 см ниже уровня скамейки.	5. Умеет принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 5 см ниже уровня скамейки.	
	6. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 90-115 см, принимая правильное исходное положение.	6. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 100-115 см, принимая правильное исходное положение, координируя движения рук и ног	
	7. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 3,5-8 м., принимая исходное положение, сочетая замах с броском.	7. Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5-10 м., принимая исходное положение, сочетая замах с броском.	
	8. Может выжать кистевым динамометром не менее 4,5-10,0 единиц, следуя инструкции педагога	8. Может выжать кистевым динамометром не менее 4,5-10,0 единиц, четко следуя инструкции	

В группе может проводиться **оценка индивидуального развития** детей. Такая оценка производится педагогом в рамках педагогической диагностики (или мониторинга).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения образовательных задач:

- Индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- Оптимизации образовательной работы с группой детей.

Протокол развития физических качеств детей дошкольного возраста

Ф.И. ребенка	Дата обследо- вания		Бег 10 м 30 м (сек)		Ловкость (сек.) (обегание предметов)		Скоростная выносливост- ь (приседание)		Равновесие (поза Ромберга) (сек.)		Гибкость (см.)		Прыжки в длину с места (см.)		Метание (м.)		Кистевая динамо- метрия		Готовность	
	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г	Н.г.	К.г	Н.г.	К.г	Н.г.	К.г	Н.г.	К.г	Н.г.	К.г	Н.г.	К.г	Н.г.	К.г	Н.г.	К.г

Усвоение программного материала по образовательной области «Физическое развитие»

Показатели Возраст детей	Средние группы (дети/ %)		Старшие группы (дети/ %)		Подготовительные группы (дети/ %)		Итого по саду (дети/ %)	
	Высокий	Средний	Низкий					
Высокий								
Средний								
Низкий								

Показатели физической подготовленности детей 4-7 лет²

	Средняя группа				Старшая группа				Подготовительная группа			
	сентябрь		май		сентябрь		май		сентябрь		май	
	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
Быстрота (сек)												
Бег 10 м.	3,4-2,6	3,3-2,4	2,7-2,2	2,5-2,1	9,8-8,5	9,2-8,3	8,5-8,1	8,2-7,7	8,0-7,7	7,8-7,0	7,8-7,5	7,3-7,0
Бег 30 м.												
Ловкость (сек) (сек)обегание предметов	9,5-9,0	8,5-8,0	9,0-8,5	8,0-7,5	8,5-8,0	7,2-6,8	8,0-7,0	7,0-6,5	7,0-6,0	6,5-6,0	6,5-5,5	5,5-5,0
Выносливость (30 сек)					17-19	18-20	20-21	20-22	21-22	22-23	23-25	23-26
Равновесие (сек)	5,2-8,1	3,3-5,1	8,5-9,0	5,5-6,5	9,4-14,2	7,0-11,8	25-30	20-30	35-40	30-35	50-60	40-60

²Составлена по данным: Н. Ноткиной, к.п.н., доц. Санкт-Пет. ПИ им. А.И. Герцена; Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишканиной В.А. (см. «Физическое воспитание дошкольников», стр. 133); Е.Н. Вавиловой (см. «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость», стр. 32).

Гибкость (см)	+ (3-7)	+ (1-4)	+ (4-7)	+ (2-5)	+ (4-8)	+ (2-7)	+ (5-8)	+ (3-7)	+ (5-8)	+ (4-8)	+ (5-10)	+ (5-8)
Сила мышц ног: - прыжки в длину с места (см.)	55-60	60-70	70-90	75-90	75-95	90-100	95-100	100-110	90-110	115-125	100-120	115-130
Сила мышц рук: - метание в даль Правая рука Левая рука	2,5-3,5 2,0-3,0	2,5-4,0 2,0-3,5	3,0-3,5 2,5-3,0	3,5-4,0 3,0-4,0	3,5-4,5 2,5-3,5	4,0-5,5 3,5-4,5	4,0-5,0 3,0-4,5	5,0-5,6 3,5-5,0	4,0-5,5 3,5-5,5	5,5-8,0 4,0-5,5	5,5-8,0 5,0-6,0	6,0-10,0 5,0-7,0
- кистевая динамометрия Правая рука Левая рука	3,0-5,0 3,0-4,0	3,0-5,0 2,5-4,0	3,5-6,0 3,5-5,0	4,0-6,0 4,0-5,0	4,0-6,5 4,0-5,0	5,0-8,0 5,0-7,0	4,5-8,0 4,5-7,5	6,0-8,0 6,0-7,5	5,0-9,0 4,5-8,0	7,0-10,0 6,0-9,0	5,5-11,0 5,0-10,0	8,0-15,0 8,0-13,0

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов с учетом национально - регионального компонента

Возраст детей	Физическая культура	Здоровье
Вторая младшая группа	Подвижные народные (татарские и русские) игры.	Согласовывает движения, ориентируется в пространстве.
Средняя группа	Татарские и русские народные игры.	Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, с использованием малых жанров устного народного творчества.
Старшая группа	Подвижные игры татарские, русские, башкирские и чувашские.	Самоконтроль по отношению к своему двигательному поведению во время игровых занятий.
Подготовительная группа	Подвижные игры народов Поволжья (мордовские, марийские, удмуртские), разные варианты подвижных игр.	Польза лекарственных растений своего края в сохранении и укреплении собственного здоровья

Мониторинг результатов

Высокий уровень – 3 балла от 21 до 30 баллов	Знает и под руководством взрослого применяет знания.
Средний уровень – 2 балла от 11 до 20 баллов	Знает и применяет знания с помощью взрослого.
Ниже среднего – 1 балл от 1 до 10 баллов	Имеет представление, не активен.

II Содержательный раздел

2.1 Содержание образовательной области «Физическое развитие»

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие образовательные области:

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

Физическое развитие включает:

Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук;
- знакомство с правильным, не наносящем 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.).

Конкретное содержание образовательной области «Физическое развитие» зависит от возраста детей и должно реализовываться в определённых видах деятельности:

- в младенческом возрасте и в раннем возрасте это двигательная активность и тактильно-двигательные игры;
- для детей дошкольного возраста это игровая и двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка, а также музыкально-ритмические движения.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Основные движения

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

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

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

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

Спортивные игры и упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

ЗОЖ

- 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.

Татарские народные игры. «Тюбетейка» (Түбәтәй), «Собачка» (Маэмай), «Белый зайка» (Ак күянкай), «Солнышко и дождик» (Кояшнәм яңгыр), «Катание мяча» (Туп тәгәрәтү).

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Основные движения

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

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

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

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

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

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручем друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), 309 в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

ЗОЖ

• Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

- Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

• Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

• Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

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

Игра-имитация. «Мы в автобусе»

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Основные движения

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

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

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

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

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

см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

Спортивные упражнения

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

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

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

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

Спортивные игры

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

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

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

ЗОЖ

• Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Формировать умение характеризовать свое самочувствие.
- Знакомить детей с возможностями здорового человека.
- Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

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

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

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

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Основные движения

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

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

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе,

носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

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

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

Спортивные упражнения

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

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

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

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

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

Спортивные игры

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

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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

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

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

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

ЗОЖ

1. Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

2. Формировать представления об активном отдыхе.

3. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

4. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

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

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

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

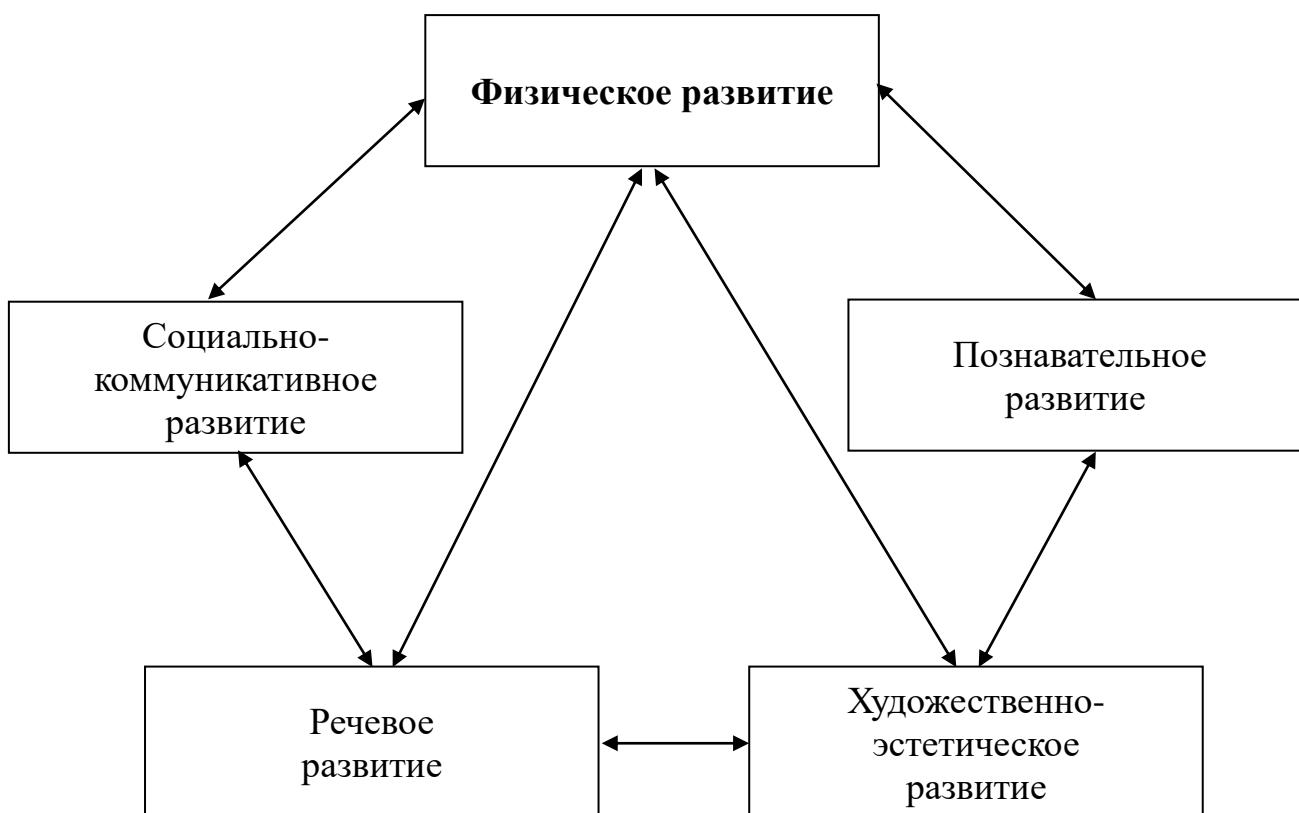
Удмуртские народные игры. «Баня», «Водяной», «Слепой баран», «Маша и Яша», «Ручеек», «Горячие табани», «Колечко», «Жмурки», «Лягушка», «С палочкой», «Лодыжки».

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

Марийские народные игры. «Катание мяча» (Мечеденемодмаш), «Барабанные палочки», «Золотые ворота».

Взаимодействие образовательной области «Физическое развитие» по ФГОС

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



ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА		
Интегративные связи	Средства, методы и приемы	НРК (УМК)
<p>Социально-коммуникативное развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формирование навыков безопасного поведения в подвижных играх при пользовании инвентарём; - развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки. -помощь в раздаче и сборе атрибутов к ОРУ и подвижным играм. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба и бег, не наталкиваясь друг на друга; - соблюдать правила выполнения игровых упражнений и подвижных игр; использования оборудования и инвентаря. - Поощрять участие в совместных играх; развивать активность детей в двигательной деятельности; - развивать умение общаться спокойно, без крика; - поощрять попытки пожалеть товарища, помочь ему; - формировать первичные гендерные представления. 	
<p>Познавательное развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - активизация мышления детей; просмотр картинок о ведении здорового образа жизни; - развитие способностей дифференцировать признаки: цвет, форму, размер. 	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения на ориентировку в пространстве («Найди бубен», «Найди своё место»); - Подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых) - «Куры в огороде», «Найти предметы круглой формы (цвет, размер»). - Познавательные занятия на тему ЗОЖ («Доктор Айболит», «В стране Носарии»). 	
<p>Речевое развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной активности; помогать детям дружелюбно общаться друг с другом, вести конструктивный диалог расширять словарный запас детей. - Чтение сказок, рассказов, историй; - «чтение» стихотворений с помощью рук. 	<ul style="list-style-type: none"> - Считалки, потешки, игры в стихах; - Слушать и понимать заданный вопрос; - Говорить в нормальном темпе, не перебивать говорящего; - Делиться своими впечатлениями с родителями. 	Стих. М.Файзуллина «Зарядка»

Художественно-эстетическое развитие: -привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и педагога, оформлению помещения. -развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств.	- Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок; - Физкультминутки, игровые подражательные упражнения; - Сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок («Паучок», «Репка»); - Пальчиковая гимнастика. - Игры и упражнения под музыку; - Проведение утренней гимнастики, развлечений и праздников под музыкальное сопровождение; - Развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.	
---	--	--

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Интегративные связи	Средства, методы и приемы	ЭРС (УМК)
Социально-коммуникативное развитие: -формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании инвентарём; - Создание на физкультурных занятиях пед. ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. - учить самостоятельно переодеваться на физкультур.занятия; помочь в раздаче и сборе атрибутов к ОРУ; - учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр и убирать его после; - учить правильно подбирать предметы для подвижных игр.	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба и бег, не наталкиваясь друг на друга; соблюдать правила игровых упражнений и подвижных игр; - соблюдать правила использования оборудования и инвентаря; - учить соблюдать правила безопасного поведения при выполнении основных видов движений. - Развивать активность детей в двигательной деятельности; - Развивать умение общаться спокойно, без крика; - Поощрять попытки пожалеть товарища, помочь ему; - Формировать навыки ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками. 	

<p>Познавательное развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> -активизация мышления детей; просмотр картинок о ведении здорового образа жизни; - развитие способностей дифференцировать признаки: цвет, форму, размер; - развитие творческого мышления в подвижной игре. 	<ul style="list-style-type: none"> - Специальные упражнения на ориентировку в пространстве при перестройках, смене направления движения; - Упражнения на развитие глазомера и ритмичность шага при перешагивании через предметы; - Упражнения на определение положения предметов в пространстве по отношению к себе; - Подвижные игры и упр-ия, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых); - Познавательные занятия на тему ЗОЖ. 	
<p>Речевое развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной активности; - помочь детям дружелюбно общаться друг с другом, вести конструктивный диалог, расширение словарного запаса детей, обсуждение пользы физической культуры, поощрение высказываний детей; - формировать умение договариваться об условиях игры и объяснять её правила. -чтение сказок, рассказов, историй; «чтение» стихотворений с помощью рук. 	<ul style="list-style-type: none"> - Слушать и понимать заданный вопрос; - Говорить в нормальном темпе, не перебивать говорящего; - Делиться своими впечатлениями с родителями; - Читалки, потешки, игры в стихах, речевки. 	<p>Стих. М. Файзуллина «Закаляюсь».</p>
<p>Художественно-эстетическое развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Привлечение внимания детей к эстетической стороне внешнего вида детей и педагога, оформлению помещения; - учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение. <p>-развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Физкультминутки, игровые подражательные упражнения; - Сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок («Паучок», «Репка», «Доброе сердце»); - Пальчиковая гимнастика. <ul style="list-style-type: none"> - Игры и упражнения под музыку в разном темпе; - Проведение утренней гимнастики, развлечений и праздников под музыкальное сопровождение; - Вводить элементы ритмической гимнастики; - Развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера. 	

СТАРШАЯ ГРУППА		
Интегративные связи	Средства, методы и приемы	ЭРС (УМК)
<p>Социально-коммуникативное развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании инвентарём; - Создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, выдержки, взаимовыручки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. - расстановка и уборка инвентаря на занятиях; - помочь в поддержании порядка в физкультурном зале и содержании оборудования и инвентаря в чистоте; - следить за своим внешним видом на занятиях. 	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать навыки безопасного поведения при проведении подвижных игр и при выполнении основных видов движений; - соблюдать правила игровых упражнений и подвижных игр; - соблюдать правила использования оборудования и инвентаря; - формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности; разучить пословицы про безопасность. - Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения подвижных игр; - Создавать ситуации для проявления детьми нравственных качеств (доброта, отзывчивость, терпение, дружелюбие, взаимовыручка). - Помощь на занятии; - Пословицы о пользе труда. - Чтение басен, стихотворений и сказок о труде («Каждый работает», Счастье», «Пчела и оса», «Добрый совет», «Две лопаты», «Работа»). 	
<p>Познавательное развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Активизация мышления детей; просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни; - развитие творческого мышления в подвижной игре. 	<ul style="list-style-type: none"> - Построение конструкций для подвижных игр и упражнений («Построй пирамиду, ракету»); - Специальные упражнения на ориентировку в пространстве при перестройках, смене направления движения («Атомы», «Найди своё место», «Сороконожка»); - Упражнения на определение положения предметов в пространстве по отношению к себе и окружающим; - Подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых); - Познавательные занятия на тему ЗОЖ («Доктор Айболит», «В 	

	стране Носарии», «Здравландия»).	
<p>Речевое развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поощрение речевой активности детей в процессе двигательной активности; - поощрение и помочь в введении конструктивного диалога между детьми и взрослыми расширение словарного запаса детей обсуждение пользы физической культуры и режима дня и правильного питания и закаливания; поощрение высказываний детей; - формировать умение договариваться об условиях игры и объяснять её правила. <p>-организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок;</p> <p>- организация сюжетных занятий на тему прочитанных произведений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Слушать и понимать заданный вопрос; - Говорить в нормальном темпе; - Отвечать на вопрос развернуто; - Не перебивать говорящего; - Делиться своими впечатлениями с родителями и педагогами; - Считалки, потешки, игры в стихах, речевки. <ul style="list-style-type: none"> - Игры и упражнения под тексты речевок, стихотворений, потешек, считалок («Мы веселые ребята», «Ровным кругом», «Раз-два, левой!», «Льдинки, ветер и мороз»); - Сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок и произведений («Наши планеты», «Паучок», «Репка», «Теремок», «Колобок»); - Пальчиковая гимнастика; - Физкультминутки и динамические паузы; - Рассказы о видах спорта по карточкам. 	<p>Стихи. Ш. Галиева «Слабак и здоровяк»</p>
<p>Художественно-эстетическое развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и педагога, оформление помещения; использование на занятиях изготовленных детьми физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания, кораблики и бабочки для дыхательной гимнастики); - развивать воображение детей. <p>-развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Проведение утренней гимнастики, подвижных игр, упражнений, ритмической гимнастики, развлечений и праздников под музыкальное сопровождение; - Развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера. 	

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

Интегративные связи	Средства, методы и приемы	ЭРС (УМК)
<p>Социально-коммуникативное развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании инвентарём. - создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. - расстановка и уборка инвентаря на занятиях; помочь в поддержании порядка в физкультурном зале и содержании оборудования и инвентаря в чистоте; - следить за своим внешним видом на занятиях. <p>Познавательное развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Активизация мышления детей; просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни; - развитие творческого мышления в подвижной игре. 	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать навыки безопасного поведения при проведении подвижных игр и при выполнении основных видов движений; - Соблюдать правила игровых упражнений и подвижных игр; - Соблюдать правила использования оборудования и инвентаря; - Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности; - Разучивание пословиц про безопасность. - Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения подвижных игр; - Сочувствовать спортивным поражениям и радоваться спортивным победам; - Создавать ситуации для проявления детьми нравственных качеств (доброта, отзывчивость, терпение, дружелюбие, взаимовыручка); - Самостоятельно организованная детьми оптимальная двигательная активность и подвижные игры в повседневной жизни; - Испытывают интерес к физической культуре и потребность в ежедневной двигательной активности; - Активно использовать двигательный опыт и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах. - Помощь на занятиях; - Пословицы о пользе труда. - Чтение басен, стихотворений и сказок о труде («Каждый работает», Счастье», «Пчела и оса», «Добрый совет», «Две лопаты», «Работа»). 	
	<ul style="list-style-type: none"> - Построение конструкций для подвижных игр и упражнений («Построй пирамиду, ракету»); - Специальные упражнения на ориентировку в пространстве при перестройках, смене направления движения («Атомы», «Найди своё место», «Сороконожка»); - Упражнения на определение положения предметов в пространстве 	

	<p>по отношению к себе и окружающим;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых); - Познавательные занятия на тему ЗОЖ («Доктор Айболит», «В стране Носарии», «Здравландия»). 	
Речевое развитие: <ul style="list-style-type: none"> - поощрение речевой активности детей в процессе двигательной активности; расширение словарного запаса детей; обсуждение пользы физической культуры и режима дня и правильного питания и закаливания; поощрение высказываний детей; - формирование умения договариваться об условиях игры, объяснять правила и проводить её анализ; - использование формы речи-доказательства для убеждения собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил ЗОЖ. - организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; организация сюжетных занятий на тему прочитанных произведений. 	<ul style="list-style-type: none"> - Слушать и понимать заданный вопрос; - Говорить в нормальном темпе; - Отвечать на вопрос развернуто; - Не перебивать говорящего; - Делиться своими впечатлениями с родителями и педагогами; - Считалки, потешки, игры в стихах, речевки. <ul style="list-style-type: none"> - Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок, речевок («Мы веселые ребята», «Ровным кругом», «Раз-два, левой!», «Льдинки, ветер и мороз»); - Сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок и произведений («Наши планеты», «Репка», «Кто сказал мяу?», «Колобок», «Цирк»); - Пальчиковая гимнастика. 	Стих Р. Валеева «Песенка юного физкультурника».
Художественно-эстетическое развитие: <ul style="list-style-type: none"> -Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и педагога, оформление помещения; использование на занятиях изготовленных детьми физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания, кораблики и бабочки для дыхательной гимнастики); развивать воображение детей. -развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств. 	<ul style="list-style-type: none"> - Проведение утренней гимнастики, подвижных игр, упражнений, ритмической гимнастики, развлечений и праздников под музыкальное сопровождение; - Развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера. 	

2.2 Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Методы физического развития

Наглядный:

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

Словесный:

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

Практический:

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме.

Средства физического развития

- двигательная активность, занятия физкультурой (владение основными движениями);
- экологоприродные факторы (солнце, воздух, вода);
- психогигиенические факторы (гигиена насила, питания, занятий).

Модель двигательной активности

Форма организации	Младший возраст		Старший возраст	
	младшая группа	средняя группа	старшая группа	подгот. группа
Организованная деятельность				
1. Утренняя гимнастика (ежедневно)	6 - 8 мин.	6 - 8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.
2. Физ. занятие в помещении (2 раза в неделю)	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
3. Физ. занятие на воздухе (1 раз в неделю)	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин
4. Физминутки (ежедневно)	2 мин.	2 мин.	4 мин.	4 мин.
5. Подвижные игры (ежедневно не менее 2-4 раз)	6 -10 мин.	10 – 15 мин.	15 - 20 мин.	15 -20 мин.
6. Спортивные упражнения (1 раз в неделю)	10 мин.	10 мин.	15 мин.	20 мин.
7. Игровые упражнения на прогулке (ежедневно)	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
8. Бодрящая гимнастика (ежедневно)	5 - 10 мин.	5 -10 мин.	5 - 10 мин.	5 - 10 мин.
9. Пешие прогулки (1 раз в неделю)	-	20 мин.	20 мин.	20 мин.
10. Индивидуальная работа (ежедневно)	5 мин.	5 мин.	6 мин.	6 мин.
11. Оздоровительные игры (2 раза в неделю)	10 мин.	10 мин.	15 мин.	15 мин.
12. Спортивные игры (1 раз неделю)	-	15 мин.	20 мин.	20 мин.
13. Самостоятельная двигательная деятельность (1 раз в неделю)	15 мин.	20 мин.	20мин.	25 мин.
14. Спортивные развлечения (1 раз в месяц)	20 мин.	30 мин.	30 мин.	40 - 50 мин.
15. Спортивные праздники (2 раза в год)	20 мин.	40 мин.	60 - 90 мин.	60 - 90 мин.
16. Неделя здоровья			2 раза в год	

№ п/п	Формы работы с детьми	Особенности организации
I.	<i>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня</i>	
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно
1.2	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно утром и вечером
1.3	Физкультурная минутка	Ежедневно
1.4	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно
1.5	Самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулках	Ежедневно
1.6	Гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений)	Ежедневно
1.7	Дифференцированные игры-упражнения	Ежедневно, во время прогулки утром и вечером
1.8	Спортивные игры	Элементы игр на прогулке (первая половина дня)
1.9	Занятия по физической культуре	3 раза в неделю (одно на воздухе для детей 5-7 лет)
1.10	Музыкальные занятия	2 раза в неделю
II.	<i>Самостоятельные игры в помещении и прочие движения в режиме дня</i>	Ежедневно
III.	<i>Физкультурно-массовые мероприятия</i>	
3.1	Неделя здоровья	2 раза в год
3.2	Физкультурно – спортивные праздники	в соответствии с планом физкультурно-оздоровительной работы
3.3	Физкультурный досуг	1 раз в месяц в каждой группе
3.4	День здоровья	1 раз в квартал, все мероприятия выносятся на улицу
3.5.	Пешие прогулки	ежемесячно

**Формы организации работы с детьми по образовательной области
«Физическое развитие»**

Содержание	Возраст	ООД	Образовательная деятельность, реализуемая в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность
1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.	3-5 лет, 2 мл, средняя группы	НОД по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее	Утренний отрезок времени Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -сюжетно-игровая -тематическая -полоса препятствий Подражательные движения Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа	Игра Игровое упражнение Подражательные движения
2.Общеразвивающие упражнения		ВОД по физическому		

3.Подвижные игры		воспитанию: -тематические комплексы -сюжетные -классические -с предметами -подражательный комплекс Физ.минутки Динамические паузы	Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения <i>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</i> Гимнастика после дневного сна: - коррекционная -оздоровительная -сюжетно-игровая -полоса препятствий Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения	
4.Спортивные упражнения				
5.Активный отдых			Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья (ср. гр.)	
6. Формирование начальных представлений о ЗОЖ		Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно-дидактические), развлечения	Дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал	Сюжетно-ролевые игры
1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.	5-7 лет, старшая и подгот. к школе группы	ООД по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее -по развитию элементов двигательной креативности (творчества)	<i>Утренний отрезок времени</i> Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -игровая -полоса препятствий -музыкально-ритмическая -аэробика (подгот. гр.) Подражательные движения <i>Прогулка</i> Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения Занятие-поход (подгот. гр.) <i>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</i> Гимнастика после дневного сна -оздоровительная -коррекционная -полоса препятствий	Игровые упражнения Подражательные движения
2.Общеразвивающие упражнения		В занятиях по физическому воспитанию: -сюжетный комплекс -подражательный комплекс - комплекс с предметами Физ.минутки Динамические паузы		
3.Подвижные игры		Подвижная игра большой, малой		

4.Спортивные упражнения		подвижности и с элементами спортивных игр	Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения	
5.Спортивные игры				
6.Активный отдых		Развлечения, ОБЖ, минутка здоровья	Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья	Дидактические, сюжетно-ролевые игры
7. Формирование начальных представлений о ЗОЖ			Объяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал, досуг, театрализованные игры.	

Здоровьесберегающие технологии

Здоровьесберегающие технологии - это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов, родителей. Оздоровление детей средствами физической культуры - одна из важных задач современной педагогики.

№	Виды	Особенности организации
<i>Медико-профилактические</i>		
1.	Закаливание в соответствии с медицинскими показаниями общирное умывание после дневного сна (мытье рук до локтя)	Дошкольные группы ежедневно
2.	хождение по массажным дорожкам после сна	Первая и вторая младшие ежедневно
3.	контрастное обливание ног	Средняя, старшая, подготовительная ежедневно в теплое время года
4.	облегченная одежда	Все группы ежедневно
<i>Профилактические мероприятия</i>		
1.	витаминизация 3-х блюд	ежедневно
<i>Медицинские</i>		
1.	мониторинг здоровья воспитанников	В течение года
2.	антропометрические измерения	2 раза в год
3.	профилактические прививки	По возрасту
4.	кварцевание	По эпидпоказаниям
5.	организация и контроль питания детей	ежедневно
<i>Физкультурно-оздоровительные</i>		
1.	корректирующие упражнения (улучшение осанки, плоскостопие, зрение)	ежедневно
2.	зрительная гимнастика	ежедневно
3.	пальчиковая гимнастика	ежедневно
4.	дыхательная гимнастика	ежедневно
5.	динамические паузы	ежедневно

6.	релаксация	2-3 раза в неделю
7.	музыкатерапия	ежедневно
8.	сказкотерапия	ежедневно
9	кинезиология	2-3 раза в неделю
<i>Образовательные</i>		
1.	привитие культурно-гигиенических навыков	ежедневно
2.	Образовательная деятельность по программе ЗОЖ	Подготовительная группа

Виды здоровьесберегающих технологий

Технологии сохранения и стимулирования здоровья – стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, различные гимнастики.

Технологии обучения здоровому образу жизни - физкультурные занятия, проблемно-игровые занятия, коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж, биологическая обратная связь (БОС).

Коррекционные технологии – арт терапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, цветотерапия, психогимнастика, фонетическая ритмика.

Формы взаимодействия с семьями воспитанников

В современных условиях дошкольное образовательное учреждение является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим с семьей, то есть имеющим возможность оказывать на неё определенное влияние.

Система взаимодействия с родителями включает:

1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами.
2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование.
3. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье:
 - Зоны физической активности,
 - Закаливающие процедуры,
 - Оздоровительные мероприятия и т.п.
4. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.
5. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
6. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.
7. Определение и использование здоровьесберегающих технологий.

Дополнительные услуги

Одним из подходов к построению модели ДОУ, дающего возможность воспитать человека с активной жизненной позицией, культурного, компетентного, творческого, является развитие кружковой работы детского сада.

Работа кружков позволяет максимально приблизить к ребенку и его родителям возможность получить не только базовое дошкольное образование, но и развить его индивидуальные способности, проявить творческий потенциал, укрепить здоровье. Кружковую работу ведут воспитатели и специалисты.

2.3 Коррекционная работа

Коррекционно-развивающая работа (далее - КРР) – это система специальных педагогических мероприятий, направленных на преодоление или ослабление недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей.

Содержание КРР в соответствии с ФГОС ДО направлено на создание системы комплексной помощи детям в освоении основной общеобразовательной программы, необходимую коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей, их социальную адаптацию и комплексную подготовку воспитанников к обучению в школе.

К группе детей с ОВЗ относятся дети, состояние здоровья которых препятствует освоению ими всех или некоторых разделов образовательной программы дошкольного учреждения вне специальных условий воспитания и обучения. Группа дошкольников с ОВЗ не однородна, в нее входят дети с разными нарушениями развития, выраженность которых может быть различна.

В образовательной области «Физическое развитие» решаются как **образовательные, так и коррекционные** задачи, реализация которых стимулирует развитие детей с ОВЗ.

Основная цель:	Совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно – пространственной координации.
Основные образовательные и оздоровительные задачи:	-стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.
Коррекционные задачи:	<ul style="list-style-type: none"> -формирования в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений; -изучение различных свойств материалов, а также назначение предметов; -развитие речи посредством движения; -Формирование различных видов познавательной деятельности -управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально - волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет

Занятия физкультурой	-физические упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, формирование правильной осанки, развитие равновесия
Игры	-совершенствование двигательных умений, формирования положительных форм взаимодействия между детьми
Развлечения на воздухе	-совершенствование двигательных умений, формирования положительных форм взаимодействия между детьми
Физкультминутки, физкультпаузы	- в процессе работы с детьми
Адаптивная физическая культура АФК	-комплекс мер спортивно – оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде детей с ограниченными возможностями, преодоление психических барьеров;

Содержание коррекционной работы (ОНР, ФФН, ЗПР, и др.)	Средства, методы и приемы	Подвижные игры и игровые упражнения

Только совместная работа всех специалистов, воспитателей и родителей даёт возможность осуществлять личностно-ориентированный подход к детям и добиваться высоких результатов в коррекционной работе.

Для реализации коррекционно-развивающих технологий и новых подходов к коррекционно-воспитательной работе с детьми ОВЗ необходима развивающая среда:

- Среда организованной двигательной деятельности: использование режимных моментов для коррекционной работы, музыкальные занятия, логоритмические занятия, развлечения и др.;
- Среда нерегламентированной двигательной деятельности: совместные с педагогом сюжетно-ролевые и дидактические игры, самостоятельная деятельность детей вне занятий;
- Среда нерегламентированной самостоятельной двигательной деятельности: возникает по инициативе детей.
- Среда семьи, как место совместной и самостоятельной двигательной деятельности
- Совместная с родителями (по содержанию адекватно аналогичной деятельности воспитателей с детьми в ДО;
- Среда социума (просветительская деятельность)

План индивидуальной коррекционно-развивающей работы с детьми с низким уровнем физической подготовленности

СРЕДНЯЯ ГРУППА				
Бег, ловкость	Гибкость, равновесие	Координация, выносливость	Прыжки	Ловля, бросание, метание
ОКТЯБЬ				
1. Упражнение: бег змейкой, бег между предметами, бег со сменой направления 2. Правильно принимать и.п. на старте (стоя) 3. П/и «Ловишка с лентами» 4. Эстафета «Кто быстрее перенесет шишки» 5. П/и «Хитрая лиса» 6. Догонялки парами	1. Упражнение: Стоять на носочках на г/скамейке 2. После бега встать «как цапля», удерживая равновесие 3. Удерживаться на г/стенке 4. М/п игра «Танец в шляпах» 5. Упражнение «Корзиночка», «Колобок» 6. П/и «Дружные пары»	1. Упражнение Техника бега между предметами 2. Упражнение Пролезть под стульями вперед головой 3. Упражнение Прыжки на мат 4. Упражнение «Восьмерка», «Цапля» 5. П/и «Прокати мяч м/п» 6. П/и «Одень колечки» 7. П/и «Путанка»	1. Прыжки на правой и левой ноге (по 5 раз) 2. Прыжки в глубину (и.п.) 3. «Добеги и прыгни» 4. Перейди через болото по кочкам 5. Позвони «Винни – пуху» 6. П/и «Прыгай-хлопай»	1. Упражнение «Перебрось через шнур» 2. Упражнение «Выбей игрушку» 3. Отработка метания мяча из-за головы в даль 4. Прокати в ворота (ногами) 5. П/и «Быстрый мячик» 6. П/и «Ловишки с мячом»
НОЯБРЬ				
1.П/и «Лошадки» (бег парами со скакалкой) 2.Бег с заданием (присесть, покружиться и т.д.) 3.Бегаем наперегонки 4.»Догони стрелу» (стрекозу, мяч) 5.П/и «Цветные автомобили» 6. Упражнение«Стань первым»	1.Упражнение: «Змейка», «Гусеница» 2. Упражнение: «Достань до мяча» 3.Упражнение в парах «Подними мешок», «Упрямый жеребенок» 4.Упражнение для спины и ног «Краны», «Ворота» 5. П/и «Мышки в кладовой» 6. П/и «Такси»	1.Прыгаем «как кенгуру» 2. «Больной воробей» 3.Ходьба по гимн.скамейке с мячом. 4.Восхождение на доску и спуск с нее 5. П/и «Зайцы и волк» 6.П/и «Пожарные на учении»	1.Прыжки на возвышенность 2.Классики 3.Подскоки на месте 4.П/и «Обезьянки» 5.П/и «Птички и кошка» 6.П/и «Лягушки»	1.Упражнение: Метание в горизонт.цель (2м) 2.Упражнение: Передача мяча назад и в сторону 3.П/и «Подбрось-поймай, упасть не давай» 4.П/и «Мяч водящему» 5.Прокатывание мяча между предметами 6.Достань до ленточки мячом
ДЕКАБРЬ				
1.Бег с высоким подниманием колен 2.Бег друг за другом с остановкой по сигналу.	1.Упражнение: «Котенок сердится», «Качели» 2. Упражнение: «Перекатывание бревен»	1.Ходьба с подушкой на спине по прямой и подъем по наклонной доске 2.Парами упражнение с	1.Упражнения «Прыгаем как кузнечики», «как клоуны» 2.Прыжки с места (отработка приземления)	1.Упражнение: Перебрасывание мешочеков через шнур 2.Упражнение:

3.П/и «Совушка» 4.»Догони свою пару» 5.П/и «Снежная Королева» 6.П/и «Северный и южный ветер»	3. «Ползком через туннель». 4.П/и «Перелет птиц» 5.П/и «Цапля в болоте» 6. П/и «Веселые снежинки»	обручами 3.Восхождение по доске пауком. 4.Бой петухов 5. П/и «Скорее в круг» 6.П/и «Прятки»	3.П/и «Не замочи ног» 4.П/и «Лиса в курятнике» 5.П/и «Зайцы и волк» 6.Упражнение «Упрямый жеребенок»	Прокатывание мяча в ворота с расстояния 3м. 3.П/и «Добросяй до...» 4.П/и «Попади в корзину» 5.П/и «Сбей кеглю»
---	---	---	---	---

ЯНВАРЬ

1.Бег с заданием 2.Бег с закрытыми глазами по звуку колокольчика 3.Ползание через 2-3 обруча 4.Эстафета «Салют» 5.П/и «Снежинки и ветер» 6.П/и «Не боимся мы кота»	1.Упражнение: «Лодочка», «Рыбы» 2. Упражнение в паре: «Вверх вниз» (качели) присядка поочередная 3.Толкание набивного мяча между предметами головой. 4.Ходьба по гимн.лестнице (по рейкам), лежащей на полу 5.П/и «Мишка идет по мостику» 6. П/и «Медведи»	1.Влезание на гимн.стенку (чередующим шагом) 2.Ходьба по большим кубикам 3.Упражнение с палкой в кругу. 4.П/и «Кролики» 5. М/п игра «Великаны – гномы» 6.П/и «Гимнастика»	1.Прыжки через набивные мячи 2.Прыжки вперед-назад, с поворотами 3.Спрингивание с высоты 20см 4.П/и «Прыгающая обезьянка» 5.П/и «Болото» 6.Эстафета «Кони»	1.Упражнение: Перебрасывание мяча друг другу снизу (расстояние 2м) 2.Упражнение: Выбей мяч с расстояния 1,5м 3.Прокатывание мяча в ворота ногой 4.П/и «Попади в ворота» 5.П/и «Брось – догони» 6.П/и «Докати до флагжа обруча»
---	---	--	---	--

ФЕВРАЛЬ

1.Бег со сменой направления 2.Ходьба по гимн.скамейке с мешочком на макушке. 3.Ползание под гимн.скамейками (по-пластунски) 4. П/и «Найди свой цвет» 5.П/и «Грачи» 6.Эстафета «Перенеси предмет...»	1.Упражнение: «Пресс-папье», «Паровоз» 2. Упражнение: «Козлики на мосту» 3.Упражнение из и.п. сидя «по-турецки». 4.П/и «Змея», 5.П/и «Через обруч к погремушке» 6. П/и «Кружись – не упади!»	1.Ходьба «как Чарли Чаплин», «как пингвины» 2.Упражнение «Танец медвежат» 3.Упражнение: «Карусель», «Крутая горка». 4.П/и «Стой, беги, ползи!» 5. М/п игра «Поиграем» 6.М/п игра «Едет-едет паровоз»	1.Упражнение: «Спрыгни точно в центр» 2.Прыжок в глубину (отработка отталкивания) 3.»Пружинки» 4.П/и «Спортивные лошадки» 5.П/и «Обезьянки» 6.Эстафета «Джунгли»	1.Упражнение: Ловить мяч после хлопка в ладоши 2.Упражнение: Передача мяча в паре (от груди; сидя на коленях) 3.Бросание мяча вверх в ходьбе 4.П/и «Мяч в кругу» 5.П/и «Лови-бросай» 6.Эстафета «Передача мяча в колонне друг за другом»
--	---	---	---	---

МАРТ

1.Бег за водящим «Стая» 2.Упражнение «Ах, ладошки,	1. Упражнение: «Маленький мостик», «Сбор фруктов»,	1. Упражнение «Поймай мяч»	1.Упражнение: «Ножницы», «Потягивание»	1.Упражнение: «Закинь в обруч»
---	--	----------------------------	--	--------------------------------

вы ладочки» 3.М/п игра «Физкульт-Ура!» 4. Пролезание между рейками гимн.лестницы, поставленной боком 5.П/и «Ниточка с иголочкой» 6.П/и «Мыши и кот»	«Косарь», «Боксер» 2. Упражнение: «Ноги за голову, «Достань колено», «Воздушная лестница» 3. Упражнение «Покачай малышку» 4.П/и «Донеси – не урони!» 5. «Курочка и цыплята» 6. Эстафета «За высоким»	2. Упражнение «Бабочки», «Лягушки» 3.М/п игра «Деревья и птицы». 4.П/и «Котята и ребята» 5. Приседание на скорость «Кто больше?» 6.Отбивание мяча ногами «Раки»	2.Прыжки вверх с места 3.П/и «Переправа» 4.П/и «Не отдам» 5. Упражнение: «Прыгай - хлопай» 6.Прыжки из обруча в обруч боком	2.Упражнение: «Перебрось мяч за черту» 3.Упражнение «Шарики и столбики» 4.П/и «Футболисты» 5.П/и «Охотники и звери» 6.П/и «Попади в круг»
---	--	---	---	---

АПРЕЛЬ

1.Бег по узкой дорожке 2.Отработка высокого старта 3.Ползание с опорой на стопы и ладони по скату 4.П/и «Мы веселые ребята» 5.П/и «Цыплята на поляне» 6.Эстафета «Кто быстрее добрежит до...»	1.Упражнение: «Колобок», «Самолет» 2. Упражнение: «Морская звезда» на гимн.стенке«вис» 3.Прыжки на 2-х ногах по гимн.скамейке. 4. «Машины и птицы» 5.П/и «Шире шагай!» 6. П/и «Медвежата»	1.Упражнение «Стойкий оловянный солдатик», «Плавание на байдарке» 2.Упражнение «Собачка» (на задние лапки, рычит, сердится, ласкается) 3.Упражнение на гимн.стенке«Обезьянка на дереве» 4.П/и «Пастух и стадо» 5. П/и «Скворечники» 6.П/и «Жмурки с колокольчиком»	1.Упражнение Отработка отталкивания при прыжках с места, сочетание рук и ног. 2.Прямой галоп 3.Прыжки на правой ноге, на левой, с продвижением вперед 4.П/и «Бездомный заяц» 5.П/и «Резвые лягушата» 6.П/и «Берем предмет»	1.Упражнение: Ведение мяча вокруг себя 2.Упражнение: Отбивание мяча о пол и ловля его 3.Бросание мешочеков в даль от плеча 4.Эстафета «Прокати мяч» 5.П/ и «Гонка мячей» 6.М/п игра «Большой мяч, маленький мяч»
--	---	--	---	---

ИЮНЬ

1. Бег к противоположной стороне площадки с преодолением препятствий, перепрыгивание через натянутую веревку, поворот и бегом в строй. 2. Игра «Быстро шагай, смотри не зевай, правильно выполняй» 3. Ходьба по горизонтальному бревну	1. Сидя на бревне, с поднятыми ногами выполняем упражнения 2. Упражнение «Гордый щенок», «Мостик», «Мячик» 3. Ходьба по канату с мешочком на голове весом 400 г. 4. Игра «Большая и маленькие цапли» 5. Инд.игра«Козлики на	1. Ходьба и бег босиком, срывая пальцами ног траву 2. Кружение на месте, присесть, слегка склоняясь на бок, падать на бок изображая «волчок» 3. П/и «Волчата и лисята» 4. П/и «Цирковые лошадки» 5. П/и «Иголка, нитка и узелок» 6. Эстафета с кубиками	1. Упражнять в прыжках в длину (отрабатываем взмах рук вперед, вверх, принимать правильное положение тела во время полета) 2. Прыжки через разложенную скакалку на двух ногах вперед-назад, левым-правым боком) в круг и из круга 3. Прыжки через прутник,	1. Приседая, подбрасываем и ловим мяч (подбросьте мяч, присядьте, встаньте – поймайте) 8-12 раз. 2. Прокатывание мяча между стоеч ногами в парах 3. Бросание мяча в ствол дерева 4. П/и «Брось – догони» 5. Ловля мячей сачками 6. Эстафета «Выбей кегли»
--	---	---	--	---

приставным шагом, левым и правым боком. 4. П/и «Подарки» (бег по кругу, галопом, танец) 5. П/и «Дети и волк» 6. П/и «Цыплята на полянке»	мосту» 6. Эстафета «Трудный переход»		поднятый на высоту 10-15 см. 4. П/и «Белки» 5. П/и «Спутанные кони» 6. Эстафета с мячом «Кенгуру»	
---	---	--	--	--

ИЮЛЬ

1. Бег парами наперегонки, бег по скамейке 2. Быстрая ходьба по доске, положенной на пол с мешочком на голове, с различными заданиями для рук. 3. Ходьба и бег по наклонному бревну вверх-вниз 4. П/и «Ласточка и пчелки» 5. П/и «Вороны и гнезда» 6. П/и «Одуванчики»	1. Пролезание между рейками лестницы (рука, нога, голова) 2. Упражнение «Подсвечник», «Горка», «Вилка» 3. Разойтись вдвоем на скамейке, начиная идти с двух сторон 4. П/и «Бабочки, лягушки» 5. П/и «Заячий концерт» 6. Эстафета с мостиками «На рыбалке»	1. Упражнение для рук и ног, махи вправо, влево, вперед, назад 2. Инд. рисуем домик с окнами, дверью, крылечком и выполняем бег, прыжки, приседание 3. Бег по дорожкам через препятствия в среднем темпе 4. П/и «Котята и гусята» 5. П/и «Пилоты» (с аэродромами) 6. Эстафета с водой	1. Из положения присед, выпрыгните из него, коснитесь предмета 2. Перепрыгивание через камешки, отталкиваясь одной ногой, а приземляемся на обе. 3. Прыжки по картинкам: птица, кузнечик, заяц, конь 4. П/и «Резвые лягушата» 5. П/и «Веселые зайчата» 6. Эстафета «Поросенята» (прыжки в лужи)	1. Подбрасываем и ловим мяч, одновременно подпрыгивая на двух ногах 2. Прыгать на правой ноге и подбивать правой ногой камушек вперед 3. Метание теннисного мяча из-за головы в даль 4. П/и «Ловишки с мячом» 5. П/и «Мой веселый звонкий мяч» 6. П/и - эстафета «Мяч по кругу»
---	--	--	--	--

АВГУСТ

1. Упражнение с флагштоком, поочередный бег по цветам 2. Ходьба по подвесному мосту 3. Бег по линиям с заданием для рук 4. П/и «Деревья и птицы» 5. П/и «Кошка и котята» 6. Эстафета с обручами	1. Ходьба по горизонтальному бревну с переходом на наклонное 2. Упражнение «Чижик-пыхик», «Медуза», «Морской лев» 3. Кружиться после бега или ходьбы 4. П/и «Веселые пушинки» 5. Эстафета с мешочком на голове «Донеси не урони» по шнурку 6. П/и «Береги предмет»	1. Упражнять в беге с корзинкой в руках между предметами 2. Упражнения выполнять на земле, бревне, г/стенке 3. Ползать по бревну 4. П/и «Журавли» 5. П/и «Тише едешь – дальше будешь» 6. П/и «Пустое место»	1. Упражнение: подпрыгивание на двух ногах на г/скамейке, поворот кругом и спрыгивание на землю 2. Перепрыгивание через веревочку с разбега, отталкиваясь одной ногой 3. Прыжки боком через предметы 4. П/и «Воробышки» 5. П/и «Зайцы в огороде» 6. Эстафета «Кто дальше упрыгает»	1. Упражнение: закатывание мяча в расставленные ворота 2. Бросание и ловля камушков 3. Метание мячей в горизонтальную цель 4. Эстафета «Кто больше даст морковок зайцу» 5. П/и «Оттолкни мяч» 6. М/п игра «Съедобное - несъедобное»
--	---	--	---	--

СТАРШАЯ ГРУППА

Бег, ловкость	Гибкость, равновесие	Координация, выносливость	Прыжки	Ловля, бросание, метание
ОКТЯБЬ				
1. Упражнять в беге друг за другом (в обруче) 2. П/и «Огородники» 3. Упражнять в беге между предметами на носках 4. Подвижная игра «Ловишки с лентами» 5. Упражнять в беге на горку и с горки 6. П/и «Хлопушки»	1. Прыжки на правой и левой ноге по 20 раз 2. П/и «Медведи и пчелы» 3. Упражнение «Слоны ходят по мосту» 4. Малоподвижная игра «Улитка» 5. Упражнение «Качалка», «Цапля» 6. Эстафета «Кенгуру с детенышем переходят улицу»	1. «Не урони кегли» (бег с рулём между предметами) 2. П/и «Собери камешки» 3. Ходьба и лазанье по гимнастической скамейке с мешочком (на голове, спине, шее, между стоп) 4. П/и «Мышеловка» 5. Малоподвижная игра «Путешествие на корабле» 6. Ходьба как муравьи, пауки, слоны	1. Упражнение: подскoki на месте вокруг себя 2. П/и «Зайцы в огороде» 3. Прыжки из обруча в обруч с поворотами 4. П/и «Охотники и зайцы» 5. Упражнение «Добеги и прыгни» 6. П/и «Спортивные лошадки»	1. Упражнение «Перебрось через веревку» 2. П/и «Позвони Винни - Пуху» (высота с места) 3. Упражнение « Выбей мяч» 4. П/и «Охотники и утки» 5. Попади в круг (горизонтальная цель) 6. Играй, играй, мяч не теряй
НОЯБРЬ				
1. Бег наперегонки изи.п. стоя 2. П/и «Физкульт-ура» 3. Упражнение в беге по диагонали с различными выбросами ног 4. Пронеси - не урони» эстафета 5. П/и «Уголки» 6. П/и «Слепой медведь»	1. Малоподвижная игра «Канатоходец» 2. Упражнение «Тачка», «Экскаватор» 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с предметом на голове 4. Подвижная игра «Ловкая пара» 5. П/и «Хитрые рыбки» 6. П/и «Белки»	1. Кто быстрее спрячется в домике 2. П/и «Коршун и наседка» 3. Упражнение «Гусиная прогулка» 4. П/и «Не замочи ног» 5. Упражнение «Футбол раков» 6. Доползи до флагжа через...	1. Упражнение Ноги вместе - ноги врозь, с поворотами кругом 2. П/и «Удочка» 3. Упражнение «Сумей быстро вскочить» 4. П/и «Зайцы и Жучка» 5. Упражнение отработка разбега при прыжках в длину 6. П/и «Защита крепости»	1. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4-5 метров 2. П/и «Сбей городок» 3. Толкание мяча головой и ведение его в ворота 4. П/и «Шмель» 5. Бросание и ловля мяча от стены 6. Перебежки с мешочками
ДЕКАБРЬ				
1. Состязание в беге со связанными ногами 2. Бег по наклонной доске вверх и вниз	1. Ползком через препятствия и лазание в туннель 2. Упражнение в паре (с	1. Упражнение Ходьба с книгой на голове, с мешком на спине 2. Сидя на гимнастической	1. Прыжки «Большой воробей» (правая и левая нога) 2. П/и «Обезьянки»	1. Перебрасывание мяча через шнур друг другу 2. Бросание в крутящуюся цель

3. Подвижная игра «Северный и южный ветер» 4. П/и «Ключи» 5. Бег на лыжах «Скользящим шагом» 6. П/и «Продай горшок»	предметами) 3. Упражнение «Играйте в мяч головой» 4. П/и «Свободное место» 5. Танец на канате 6. Малоподвижная игра «Спрячь руки за спину» 7. Упражнение на гимнастической стенке «Уголок» 8. Упражнение «Ловкий чертёночок»	скамейке упражнение на равновесие 3. Упражнение «Катание на морском коньке» 4. Малоподвижная игра «Ручеек» 5. Упражнение на гимнастической стенке «Бревнышко», «Воробей» 6. Кто дольше простоят на одной ноге 7. П/и «Воробышки»	3. Упражнение «Перекат и подскок» 4. Подвижная игра «Кролики» 5. Прыжки в высоту с места (толчок) 6. П/и «Кенгуру»	3. Упражнение «Забрось все кольца на морковь» 4. П/и «Мяч соседу» 5. Упражнение «Выбей мяч» 6. П/и «Гонка мячей» 7. Подвижная игра «Охотники и звери»
--	--	---	---	---

ЯНВАРЬ

1. Упражнение в беге быстрый темп на скорость 2. Бег вперед спиной 3. Подвижная игра «Кот и мышь» 4. П/и «Белые медведи» 5. Эстафета «Перенеси 2 мяча» 6. Бег по наклонной доске и спуск с неё 7. Ходьба по ребристой доске с высоты	1. Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики» 2. Упражнение «Колесо», «Вертолёт», «Воздушная лестница» 3. Упражнение на стенке «Воробей», «Ласточка» 4. Лазание чередуется с ходьбой 5. П/и «Узнай и догони» 6. П/и тат. «Хлопушки» 7. Эстафета «Быстро возьми, быстро положи»	1. Упражнение в ходьбе по наклонной доске вверх, с грузом на голове. 2. Упражнение в ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом на 180°, 360° 3. Упражнение в стойке на одной ноге на гимнастической скамейке 4. П/и «Жмурки с колокольчиком» 5. Упражнение «Дружные пары» 6. П/и «Круговые пятнашки» 7. Эстафета «Полоса невезения»	1. Упражнение в прыжках вверх с места 2. Упражнение в прыжках в длину с разбега (приземление) 3. Упражнение в прыжках через скакалку на ходу 4. Упражнение подскоки (одна нога выбивает другую) 5. П/и «Пожарные на ученье» 6. П/и «Зайцы и жучка» 7. Эстафета «Кто быстрее допрыгает до.....»	1. Упражнения в бросании мяча вверх и ловля его одной рукой 2. Упражнение в бросании и ловле в движении 3. Упражнение в отбивании мяча о стену с поворотом 4. Упражнение в бросании мяча двумя руками из-за головы н/м 5. Подвижная игра «Вышибалы» 6. П/и «Охотники и утки» 7. Эстафета «Пауки» (с мячом на животе)
--	---	---	--	--

ФЕВРАЛЬ

1. Бег с препятствиями 2. Бег с прыжками 3. П/и «Белые медведи» 4. П/и «Пилоты» 5. Упражнение в беге	1. Упражнение в устойчивом положении на одной ноге с грузом 2. Упражнение в ходьбе по снежным валам	1. Ведение набивного мяча головой между предметами 2. Лазание под..... не задевая..... 3. Ходьба по снежным валам	1. Прыжок на батут, мат (соединить в полете ноги) 2. Прыжки через вращающуюся скакалку 3. Отработать сильный	1. Бросание мяча правой и левой рукой через сетку 2. Забрасывание мяча в корзину с прыжком 3. П/и «Кидалки»
--	--	---	--	---

наперегонки (из и.п. высокий старт) 6. Эстафета «Переправа»	3. Упражнение с гантелями 4. П/и «Воробыи-вороны» 5 Упражнение «Перочинный ножик», «Змея», «Червяк» 6. П/и «Через болото» 7. Упражнение, стоя на скамейке, прыгнуть вверх и мягко приземлиться	4. Упражнение «Пронеси неслышно» 5. П/и «Жмурки в кругу» 6. П/и «Машинисты сдают вождение» 7. Определись по цвету.	толчок в прыжках в длину с места 4. Подвижная игра «Ножная цель» 5. П/и «Бездомный заяц» 6. Подвижная игра «Спортивные лошадки» 7. Эстафета «Прыжки по гимнастической скамейке»	4. Эстафета «Кто больше выбьет снежков» 5. П/и «Сумей вскочить» 6. Эстафета «Кто быстрее на одной ноге в обруч»
---	--	---	---	---

МАРТ

1. Бег за водящим «Стая» 2. Упражнение «Ах, ладошки, вы ладошки» 3. Малоподвижная игра «Физкульт-ура» 4. Лазание между рейками гимнастической лестницы, поставленной боком 5. П/и «Ниточка с иголочкой» 6. П/и «Мыши и кот»	1. Упражнение «Маленький мостик», «Сбор фруктов», «Косарь», «Боксер». 2. Упражнение «Ноги за голову, достать колено, воздушная лестница» 3. Упражнение «Покачай малышку» 4. П/и «Донеси - не урони!» 5. П/и «Курочка и цыплята» 6. Эстафета «За высоким окном»	1. Упражнение «Поймай мяч» 2. Упражнения «Бабочки», «Лягушки» 3. Малоподвижная игра «Деревья и птицы» 4. Подвижная игра «Котята и ребята» 5. Приседание на скорость «Кто больше?» 6. Отбивание мяча ногами «Раки»	1. Упражнение «Ножницы», «Потягивание» 2. Прыжки вверх с места 3. П/и «Переправа» 4. Подвижная игра «Не отдам» 5. Упражнение «Прыгай - хлопай» 6. Прыжки из обруча в обруч боком	1. Упражнение: закинь в обруч 2. Перебрось мяч за черту 3. Упражнение «шарики и столбики» 4. Подвижная игра «Футболисты» 5. П/и «Охотники и звери» 6. П/и «Попади в круг»
--	---	--	---	--

АПРЕЛЬ

1. Ходьба и бег по бревну, продвижение по нему боком 2. Упражнение в беге через предметы (2-3 круга) 3. Индивидуальное упражнение «Через речку по бревну» 4. Упражнение на ловкость «Забей и проведи мяч в ворота» 5. П/и «Летучие рыбки» 6. П/и «Птицелов»	1. Лазание по гимнастической стенке приставным шагом 2. Лазание в пролет гимнастической стенки на высоте 3. Ходьба по пенькам разной высоты переменным шагом 4. Упражнение «Экскаватор», «Крокодил», «Корзинка» 5. Подвижная игра	1. Упражнение для развития мышечной системы «Автостоп», «Я маг – волшебник» 2. Упражнение «Буратино», «Часики-ходики», «Крестик» 3. Игровые упражнения «Жираф», «Кольцо», «Кузнецик» 4. Малоподвижная игра «Луна или солнце» 5. П/и «Ежик и мыши»	1. Отработать прыжки в высоту с разбега (приземление) 2. Упражнять в подскоках (прямо) 3. Упражнять в прыжках с мешочком между стоп 4. Подвижная игра «Хищник в море» 5. П/и «Скачки» 6. П/и «Кто выше прыгнет!»	1. Отработать ловлю и бросание мяча друг другу на расстоянии 2,5 м. 2. Упражняться в ведении мяча через кегли и забивание в ворота 3. Упражняться в выбивании предмета с места 4. Игра м/п «Уголки» 5. П/и «Беспокойный мяч» 6. П/и «Банки разрушились»
--	---	---	---	--

7. П/и «Филин и птички»	«Лодочки» 6. П/и «Голуби и ястреб» 7. П/и «По лисьему следу....	6. П/и «Кого вам?» (Тили-рам?)		
ИЮНЬ				
1. Ходьба по бревну, на носках, с мячом в руках 2. Игровые упражнения «Пас ногой» 3. Во время ходьбы на сигнал «Аист» стоять на одной ноге, на сигнал «Заяц» выполнить 3 прыжка на двух ногах 4. Подвижная игра «Рыбачек» 5. П/и «Баба – Яга» 6. Эстафета «Кто быстрее до флагжа»	1. Упражнения в прыжках по ограниченной площади опоры на двух ногах, с мешочком зажатым между стоп 2. Подлезаем под дуги в группировки 3. Лазание по гимнастической стенке и пролезание между рейками 4. П/и «Караси и щука» 5. П/и «Перелет птиц» 6. Малоподвижная игра «Мартышки»	1. Игровые упражнения (по цветам) «По местам» (каждый должен знать свое место в колонне) 2. Игровые упражнения «Медвежата, за медом!» 3. Эстафета с водой 4. П/и «Сети» 5. Подвижная игра «Карусель» 6. Малоподвижная игра «Земля, воздух, вода»	1. Прыжки с ноги на ногу, чередуя с бегом 2. Прыжки через короткую скакалку 3. Прыжки в высоту с разбега 4. П/и «Удочка» 5. Эстафета «Кто скорее по дорожке» 6. Игра – эстафета «Через ручейки»	1. Прокатывание набивных мячей в прямом направлении 2. Игровые упражнения «Гонка мячей в шеренге» 3. Игровые упражнения «Отбей волан» 4. Эстафета с мячом «Мяч водящему» 5. П/и «Стой» 6. Малоподвижная игра «Съедобное - несъедобное»
ИЮЛЬ				
1. Бег по бревну, за тем быстрое передвижение боком 2. Игровые упражнения «Не задень» (бег и прыжки м/предметами) 3. Игровые упражнения подняться по накл. доске до стенки и влезание до самого верха, перелезть на другую сторону и спуск вниз 4. Эстафета с воздушными шарами 5. П/и «Палочка - выручалочка» 6. П/и «Берегись Буратино!»	1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на верх. 2. Игровые упражнения «Кто быстрее через обруч» 3. Вис на перекладине 4. Эстафета «Заколдованный мост» (ходьба, бег) 5. П/и «Быстро возьми, быстро положи» 6. П/и «Успей выбежать»	1. Игровые упражнения «Не попадись» 2. Лазание по наклонной гимнастической лестнице 3. Игровые упражнения «Огород» (посадка и сбор) 4. П/и «Птица и кукушка» 5. Подвижная игра «Бразильская бабушка» 6. П/и «Рыбак и рыбки»	1. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед 2. Прыжки со скамеек 3. Игровые упражнения «Перепрыгни – не задень» (прыжки боком) 4. П/и «Займи мешочек» 5. Эстафета «По камушкам» 6. П/и «Зайцы в огороде»	1. Игровые упражнения «Мяч в стенку» 2. Игровые упражнения «Подбрось и поймай» (одной рукой) 3. Бросание мешочков в даль 4. П/и «Кто больше перекинет мячей через сетку» 5. Эстафета «Передай – садись» 6. Малоподвижная игра «Ты катись, веселый мячик»

АВГУСТ

<p>1. Ходьба по бревну, перешагивая через предметы</p> <p>2. Игровые упражнения «Наперегонки»</p> <p>3.Игровые упражнения</p> <p>4.Эстафета с бегом «Паровоз и вагоны»</p> <p>5. П/и «Липкие пеньки»</p> <p>6. П/и «Стой, олень»</p>	<p>1.Игровые упражнения Ходьба по наклонному бревну</p> <p>2. Лазанье по гимнастической стенке с пролета на пролет</p> <p>3. Игровые упражнения «Под длинную скакалку» (парами пробегают под вращающейся скакалкой)</p> <p>4. П/и «Сквозь стенку»</p> <p>5.Игровые упражнения «Луна или солнце»</p> <p>6. Малоподвижная игра «Бабушка Маланья»</p>	<p>1. Игровые упражнения «Бросание мешочков из одной руки в другую, вверх и ловля»</p> <p>2. Игровые упражнения «Не ошибись»</p> <p>3. Игровые упражнения (ладошки) «Перевертыши»</p> <p>4. П/и «Иголка, нитка, узелок»</p> <p>5. П/и «Фигуры»</p> <p>6. Малоподвижная игра «Я бегу, бегу, бегу»</p>	<p>1. Прыжки в длину с разбега (учимся набирать скорость во время разбега, энергично отталкиваться)</p> <p>2. « Классики»</p> <p>3. Эстафета «Кенгуру»</p> <p>4. Подвижная игра «Волки во рву»</p> <p>5. П/и «Зайцы и морковь»</p>	<p>1. Игровые упражнения «Коснись мяча»</p> <p>2. Перебрасывание мячей через сетку одной рукой и двумя из-за головы</p> <p>3. Ведения мяча и забрасывание его в корзину</p> <p>4. П/и «Охотники и зайцы»</p> <p>5. П/и «Белки играют в горелки»</p> <p>6. Эстафета «Кто больше забьет голов»</p>
--	--	--	--	--

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

Бег, ловкость	Гибкость, равновесие	Координация, выносливость	Прыжки	Ловля, бросание, метание
ОКТЯБЬ				
<p>1. Подвижная игра «Горячо - холодно» (бег в чередовании с ходьбой)</p> <p>2. Отработка толчковой ноги</p> <p>3 П/и. «Салки»</p> <p>4. П/и «Два и три»</p> <p>5. Эстафета «Перемени предмет»</p> <p>6. Упражнение в беге через препятствие</p> <p>7. П/и «Лисица и птицы»</p>	<p>1. Дружные пары (бег и прыжки в обруч)</p> <p>2. Малоподвижная игра «Эхо»</p> <p>3. Упражнение, сидя ноги прямые, достать носом колени.</p> <p>4. П/и «Пожарные на ученье»</p> <p>5. Упражнение «Катание на морском коньке», «Ловкий чертенок»</p> <p>6. П/и «Лягушки и цапля»</p>	<p>1. Упражнение «Полушпагат», «Корзинка»</p> <p>2. П/и «Невод»</p> <p>3. Упражнение «Восьмерка», «Растяжка ног»</p> <p>4. Эстафета «Кто дальше прыгнет»</p> <p>5. Малоподвижная игра «Путаница»или « Бабушка Маланья распутай нас»</p> <p>6. П/и «Волк и овцы»</p>	<p>1. Боковой галоп (правильно двигаться)</p> <p>2. Эстафета «Кто меньше сделает прыжков до....»</p> <p>3. Упражнение прыжки с места (соединение обеих ног в полете)</p> <p>4. Полоса препятствий</p> <p>5. Упражнение отработать приземление при прыжках на высоту</p> <p>6. П/и «Прыгуны»</p>	<p>1. Кольцебросс</p> <p>2. Упражнение «Закинь за забор....»</p> <p>3. Эстафета «Чья колонна первая» (передача и ловля мяча)</p> <p>4. Отработка замаха при метании вдаль</p> <p>5. Малоподвижная игра «Вызов по имени»</p> <p>6. «Я знаю пять имен (девочек, мальчиков, животных) отбивание мяча о пол.</p>

НОЯБРЬ

1. П/и «Перехватчики» 2. Бег с закрытыми глазами. 3. П/и «По местам» 4. Эстафета «Кто первый до флагжка» 5. Догони свою пару 6. П/и «Не отдам»	1. Растворка на гимнастической стенке «Вис», «Воробей» 2. П/и «Сделай фигуру» 3. Упражнения «Мостик», «Паровоз» и.п. лежа 4. Эстафета «Кто больше соберет шаров» 5. Упражнение «Бой петухов» 6. Малоподвижная игра «Море волнуется»	1. Упражнение «Собери колечки» 2. Ходьба по дорожке на внешней стороне стопы с заданием 3. П/и «Скворечники» 4. П/и «Возьми платочек» 5. Упражнение «Шагом марш» 6. Малоподвижная игра «Разверни круг»	1. Подскоки: одна – вперед, другая – назад 2. П/и «Парашютисты» 3. Отработка прыжков в высоту с разбега 4. П/и «Лягушки и цапля» 5. Упражнение «Прыжки с зажатым между колен мячом» 6. П/и «Не наступи!»	1. Попади в корзину и.п. снизу 2. П/и «Мяч капитану» 3. Упражнение «Попади в колокольчик, висящий в обруче» 4. П/и «Ястреб и утки» 5. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину 6. П/и «Городки»
---	--	---	---	---

ДЕКАБРЬ

1. Упражнение в беге широким шагом через препятствия 2. Упражнение в беге со скакалкой 3. П/и «Перемена мест» 4. П/и «Раю - Раю» 5. П/и «Коршун и наседка» 6. Эстафета «Не попади в болото» 7. Эстафета «Перевертыши»	1. Упражнение «Каток», «Аист», «Пистолет» 2. Упражнение на гимнастической стенке «Вис», «Уголок» 3. Упражнение на гимнастической стенке или доске «Не урони», «Сорвем...» 4. П/и «Успей выбежать» 5. П/и «Птицелов» 6. Эстафета «Перебежки со снежками» 7. Малоподвижная игра «Улитка»	1. Ходьба по наклонной лестнице вверх и вниз 2. Ходьба по канату (бревну) 3. Упражнения «Как стоять?», «Приседание у стены» 4. Упражнение «Паровоз», «На турнике» 5. П/и «Сокол и лиса» 6. П/и «Отдай платочек» 7. Малоподвижная игра «Гуси летят»	1. Упражнение в прыжках по узкой дорожке на 2 ногах с продвижением 2. Упражнение в прыжках через вращающуюся вперед скакалку 3-4 м. 3. Упражнение в прыжках на возвышение с нескольких шагов 4. П/и «Цирковые лошади» 5. П/и «Кролики» 6. Эстафета «Положи скорее камешки»	1. Упражнение в отбивании мяча о землю, продвигаясь вперед 2. Упражнение в бросании набивного мяча вперед из-за головы 3. Упражнение в забрасывании мяча в баскетбольную корзину с 2-3 шагов 4. Упражнение в бросании мяча или мешочка вверх 5. П/и «Охотники и утки» 6. П/и «Выбей свою пару» 7. Эстафета «Передал – садись»
---	--	--	---	---

ЯНВАРЬ

1. Бег с низкого старта 2. Челночный бег (с различными заданиями) 3. Бег по наклонной доске	1. Упражнение «Взберитесь на палку ногами» 2. Упражнение «На байдарке», «Ворота»	1. Упражнения «Насос», «Экскаватор», «Стрела» 2. Упражнения «Мостик», «Лягушка», «Медуза»	1. Упражнение в прыжках с места (отработать сочетание рук и ног) 2. «Классики»	1. «Не упусти шарик» (воздушный) 2. «Точный удар» или «Выстрел»
---	---	--	---	--

вверх и вниз 4. Эстафета (в обручах) «Лодочник» 5. П/и «Снежная королева», «Юрта» 6. П/и «Займи место» 7. Упражнения с бегом (разбежаться на дорожке парами)	3. Игра в шарики и кольца 4. Ведение шайбы между предметами и забивание её в ворота 5. П/и «Тимербай» 6. П/и «Стань первым» 7. Малоподвижная игра «Ров и река» (правая, левая сторона)	3. Малоподвижная игра «Танец в шляпе» 4. Малоподвижная игра «Замри» 5. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки с мешочком на ладони 6. П/и «Море волнуется» 7. П/и «Вышибалы»	3. П/и «Пингвины с мячом» 4. П/и «Волк во рву» 5. Упражнение в прыжках в высоту с разбега (приземление) 6. Упражнение на одной ноге 7. Малоподвижная игра «Дрозд»	3. Упражнение «Проведи мяч через....» 4. П/и «Ловкая пара» 5. П/и «Стой-беги!» 6. П/и «Защита крепости» 7. Отработать ведение мяча
ФЕВРАЛЬ				
1. Упражнение в беге с заданием по диагонали 2. Упражнение в беге противоходом 3. Упражнение в ходьбе по рейке гимнастической скамейки с поворотом 4. П/и «Ястреб и утки» 5. П/и «Два мороза» 6. Малоподвижная игра «Осторожный водитель» 7. Эстафета с лентами	1. Упражнение «Пантера», «Кобра», «Краб», «Дельфин» 2. Танцевально-ритмическая гимнастика «По секрету всему свету» 3. Сидя на гимнастической скамейке поперек с опорой рук сзади, приподнимать и опускать прямые ноги 4. Стоять на одной ноге закрыв глаза 5. П/и «Паук и мухи» 6. П/и «Пятнашки с домом» 7. Эстафета «Через поле – огород»	1. Упражнение после кружения сделать ласточку 2. Встать и сесть без помощи рук, удерживая на голове мешочек 3. Ходьба по скамейке, на середине перепрыгнуть через веревку высотой 20 см 4. Малоподвижная игра «Танки, пароходы...» 5. П/и «Филин и птички» 6. П/и «Краски» 7. Эстафета (идем на руках по скамейке, ползем, несем мячи)	1. Упражнение в прыжках на двух ногах с продвижением вперед по наклонной доске 2. После прыжков сделать «Цаплю» 3. П/и «Быстроночные зайчата» 4. П/и «Здравствуй сосед» 5. Упражнение в прыжках в высоту с разбега 6. Прыжки через скакалку в ходьбе 7. Прыгать на одной ноге и толкать перед собой	1. Стоя на скамейке бросать и ловить мяч парами 2. Бросание друг другу и ловля из положения сидя 3. Сбивание предмета мячом одной рукой. 4. Забрасывание мяча с прыжком в баскетбольную корзину 5. П/и «Перебежки с мячами» 6. П/и «Зевака» 7. Эстафета «Самый меткий....»
МАРТ				
1. Бег широким шагом через препятствия в сочетании с прыжками 2. Бег в сочетании с прыжками в высоту 3. Бег с ведением мяча 4. П/и «Воробыи - вороны» 5. П/и «Мы веселые ребята»	1. Ходить с книгой на лбу по доске 2. Упражнение, лежа на животе «индеец в дозоре», «щенок», «гребля» 3. Перетягивание обручей в паре 4. Малоподвижная игра	1. Упражнение «Воздушный велосипед», «Обезьяна на дереве», «Любопытный» 2. П/и «Река и ров» 3. П/и «Надень папаху» 4. Малоподвижная игра «Узнай по голосу, хитрая лиса»	1. Упражнение в прыжках с высоты вперед спиной 2. Прыжки со 2 пролета гимнастической стенки на мат. 3. Упражнение в прыжках на одной ноге по канату 4. Эстафета «Прыжки через	1. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину с боку 2. Метание в вертикальную цель с расстояния 5 метров м/мяча 3. Метание мешочков в движущуюся цель

6. Эстафета «Волки и козы»	«Змея» 5. Малоподвижная игра «Луна или солнце» 6. П/и «Курочки» 7. Эстафета «Медведи за медом!»	5. Упражнения: повороты на право, лево, кругом и т.д. 6. Упражнение кувырок вперед и назад 7. Эстафета «Бег в мешках»	скамейку» 5. П/и «Горный козел» 6. Упражнение прыжках в длину с батута 7. Эстафета «Прыгай через костер»	4. Бросание и ловля мяча в движении 5. П/и «Горячая картошка» 6. П/и «Мячик кверху» 7. Эстафета «Бросай-лови!»
----------------------------	--	---	---	---

АПРЕЛЬ

1. Ходьба и бег по бревну приставным шагом с заданием 2. Лазание по стенке с переходом через верх 3. Бег змейкой, противоходом, по диагонали, по кругу 4. П/и «Отдай платочек» 5. П/и «Жмурки с колокольчиком» 6. П/и «Найди пару в кругу»	1. Упражнение «Винтик», комплекс «Пластилиновая ворона» 2. Упражнение «Орешек», «Краб», «Уж», «Лев» 3. Ходьба и прыжки по канату на одной ноге 4 П/и «Канатоходец» 5. П/и «Есть идея!» 6. Малоподвижная игра «Колдун»	1. Упражнение в беге, после него занять указанное место 2. Отработка направления (право, лево) 3. Лазание по наклонной доске на животе 4. Перекат со спины на живот и подъем без рук 5. П/и «Джунгли» 6. П/и «Собери солнце» 7. Малоподвижная игра «Ручейки и озера»	1. Отработать приземление в прыжках с высоты с поворотами 2. Упражнение в прыжках на одной ноге через предметы 3. Упражнять в прыжках на скакалке, ноги вместе и чередуя ноги. 4. П/и «Игра в лягушек» 5. П/и «Спутанные кони» 6. «Классы»	1. Бросание мяча вверх и ловля его после поворота вокруг себя 2. Упражнять в метании «летающей тарелки» 3. Бросание волейбольного мяча через сетку 4. П/и «Мельница» 5. П/и «Блуждающий мяч» 6. Элементы игры в «Городки»
---	--	--	---	--

III.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении

Режим жизнедеятельности детей в ДО разработан на основе ФГОС ДО к структуре основной общеобразовательной программе дошкольного образования, СанПиН.

В режим дня при 12 часовом пребывании ребенка в ДО включены: образовательная деятельность и деятельность по присмотру и уходу.

МБДОУ «Детский сад комбинированного вида «Скворушка» обеспечивает развитие детей в возрасте от 3 лет до 7 лет. В ДОУ имеются общеобразовательные группы и логопедические группы для детей с ФФН и ОНР.. Приём детей осуществляется на основании медицинского заключения, заявления и документов, удостоверяющих личность одного из родителей (законных представителей.. Детский сад работает 5 дней в неделю: с 06.00 до 18.00;

Особенности традиционных мероприятий, праздников

Физкультурно–досуговые мероприятия – неотъемлемая часть в деятельности дошкольного учреждения. Организация праздников, развлечений, детских творческих дел способствует повышению эффективности воспитательно - образовательного процесса, создает комфортные условия для формирования личности каждого ребенка.

Подвижные игры, эстафеты, составляющие основное содержание любого физкультурного досуга или спортивного праздника в детском саду, в большей степени, чем другие формы организации двигательной деятельности адекватны потребностям ребенка в движении и способствуют его гармоническому физическому развитию, воспитанию ловкости, быстроты, координации движений, важнейших морально-волевых качеств.

В ходе любого праздника осуществляется комплексное решение целого ряда задач, способствующих гармоничному развитию ребенка, но одновременно ставится главная задача, в соответствии с которой подбирают тематику и содержание, определяют методы и приемы работы.

В детском саду проводятся разнообразные досуги и праздники:

- способствующие формированию здорового образа жизни – это тематические праздники, такие как «День защитника Отечества»;

- воспитывающие стойкий интерес к физкультуре и спорту, к личным достижениям – «Веселые старты», «Олимпийские игры»;

- праздники, способствующие хорошему настроению – это музыкально-спортивные и совместные с родителями праздники «Туристический слёт», «Мама и я – лучшие друзья» и т.д.;

- развивающие творческую активность, инициативу, коммуникативные способности – «Физкульт-ура!», «Зов джунглей» и т.д.;

- формирующие познавательную активность – дети разгадывают загадки, решают проблемные задачи;

- воспитывающие нравственные качества – дети объединяются целью помочь попавшим в беду персонажам «Выручаем Айболита», «За золотым ключиком».

Праздники в детском саду строятся на основе сочетания разных видов физических упражнений: гимнастики, подвижных и спортивных игр, спортивных упражнений. Целью таких праздников является возможность привлечения детей 5–7 лет к соревновательной деятельности с элементами спорта, а младших и средних дошкольников – к выполнению простейших гимнастических упражнений и участию в подвижных играх и забавах. Организуются и сезонные праздники – летний и зимний, праздники на воде, а также с включением элементов познавательной, изобразительной деятельности, театрализованных представлений.

Праздники проводятся в спортивном зале, на площадке, в бассейне с применением спортивного, физкультурного и туристического инвентаря, с использованием природного материала, игрового пособия, самодельного инвентаря.

Тематическое планирование физкультурно-оздоровительных праздников и развлечений

Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды для физического развития.

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Оборудование физкультурного зала должно быть безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. Оборудование и инвентарь должны обеспечивать максимальный для данного возраста развивающий эффект.

Игровая площадка (физкультурный зал) должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Развивающая среда построена на следующих принципах:

Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами;
- развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

Полифункциональность материалов позволяет разнообразно использовать различные составляющие предметной среды: детскую мебель, ширмы, природные материалы, пригодные в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

Трансформируемость пространства дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей

Вариативность среды позволяет создать различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразный материал, игры, игрушки и оборудование, обеспечивают свободный выбор детей.

Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

Доступность среды создает условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность среды обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования

Физкультурный зал оборудован в соответствии с санитарными требованиями и возрастными нормами, имеют необходимое материальное оснащение и техническое оборудование.

Материально-техническое обеспечение Программы

Тип оборудования	Наименование	Кол-во
Технические средства обучения	<ul style="list-style-type: none"> • MP3-плеер 	
Учебно-наглядные пособия	<ul style="list-style-type: none"> • Плакат «Спорт» для изучения видов спорта. • Дид. карточки «Спорт» с изображением вида спорта и подробным описанием. • Дид. картинки «Азбука здоровья» для ознакомления детей с основами ЗОЖ. 	
Пособия для изучения видов спорта	<ul style="list-style-type: none"> • Ракетки для бадминтона • Мяч волейбольный • Мяч баскетбольный • Сетка волейбольная • Баскетбольные щиты с кольцами 	10 1 23 1 2
Пособия для подвижных игр	<ul style="list-style-type: none"> • Колокольчики • Ленточки 	2 22
Оборудование физкультурного зала		
Для ходьбы, бега и равновесия	<ul style="list-style-type: none"> • Скамейки гимнастические • Бревно гимнастическое напольное • Доска с ребристой поверхностью • Коврик, дорожка массажные, со следочками 	5 1 2 2
Для прыжков	<ul style="list-style-type: none"> • Скакалки • Обруч малый • Мат гимнастический • Мат «классики» 	23 10 5 1
Для катания, бросания, ловли	<ul style="list-style-type: none"> • Кегли (набор) • Мешочек с грузом малый • Мяч резиновый • Кольцеброс (набор) • Настенная мишень 	5 20 20 4 2
Для ползанья и лазанья	<ul style="list-style-type: none"> • Гимнастическая стенка • Дуги для подлезания • Модули • Канат 	3 6 1 1
Для общеразвивающих упражнений	<ul style="list-style-type: none"> • Кубики • Мяч массажный • Мяч малый • Мяч средний • Мяч большой • Палка гимнастическая короткая • Гантели детские 	25 22 25 20 3 22 25
Для ходьбы на лыжах	<ul style="list-style-type: none"> • Лыжи деревянные • Лыжи пластиковые 	15 10

СПИСКИ ЛИТЕРАТУРЫ:

Список используемой литературы:

1. Закирова К. В. На поляне детства: хрестоматия для воспитателей дошкольных образовательных учреждений и родителей. – Казань: Редакционно-издательский центр, 2011.
2. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Вераксы Н. Е., Комаровой Т. С., Васильевой М. А. — М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2014.
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
4. Программа предшкольного образования под ред. Шаеховой Р.К. Раздел «Хотим быть здоровыми». - Казань: РИЦ, «Школа», 2012.
5. Физическое воспитание дошкольников. Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений / Шебеко В. Н., Ермак Н. Н., Шишкина В. А. – М.: Академия, 2000.
6. Шаехова Р. К. Раз – словечко, два – словечко...: занимательное обучение татарскому языку. – Казань: Хәтер, 2011.
7. Шаехова Р. К. Региональная программа дошкольного образования. Төбәкненмәктәпкәчәбелембирүпрограммасы. – РИЦ, 2012.

Список рекомендуемой литературы

Учебно-методический комплект для обеспечения образовательной деятельности по программе

1. Адашкя维奇 Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М.: Просвещение, 1983.
2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М.: Просвещение, 1981.
3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – М.: Просвещение, 1983.
4. Вареник Е. Н., Кудрявцева С. Г., Сергиенко Н. Н. Занятия по физкультуре с детьми 3–7 лет: Планирование и конспекты. – М.: ТЦ «Сфера», 2009. (Здоровый малыш).
5. Вареник Е. Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5–7 лет. – М.: ТЦ «Сфера», 2009.
6. Воронова Е. К. Формирование двигательной активности детей 5 – 7 лет: игры – эстафеты. – Волгоград: Учитель, 2012.
7. Глазырина Л.Д., Овсянкина В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Владос, 2000.
8. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М.:, 2009.
9. Карепова Т. Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы. – Волгоград: Учитель, 2012.
10. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2010.
11. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
12. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
13. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.

14. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
15. Подольская Е. И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет. - Волгоград: Учитель, 2011.
16. Подольская Е.И. Необычные физкультурные занятия для дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2011.
17. Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. - Волгоград: Учитель, 2012.
18. Полотавцева Н.В., Гордова Н. А. Физическая культура в дошкольном детстве 3-4 года - М.: Просвещение, 2005.
19. Полотавцева Н.В., Гордова Н. А. Физическая культура в дошкольном детстве 4-5 года. - М.: Просвещение, 2005.
20. Полотавцева Н.В., Гордова Н. А. Физическая культура в дошкольном детстве 5-6 года. - М.: Просвещение, 2005.
21. Полотавцева Н. В., Гордова Н. А. Физическая культура в дошкольном детстве 6-7 года. – М.: Просвещение, 2005.
22. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008.
23. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2013.
24. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, — М.: Мозаика-Синтез, 2010.
25. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-4 лет. – М.: ГНОМ и Д, 2003.
26. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. – М.: ГНОМ и Д, 2003.
27. Физическое воспитание детей 2 – 7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой/ авт.-сост. Т. Г. Анисимова. – Волгоград: Учитель, 2010.
28. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры, и упражнения на прогулке. М.: Просвещение, 1986.

Список рекомендуемой литературы

Для расширения профессиональной компетентности педагогов

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ. - М.: Айрис Пресс, 2005.
2. Асташина М.П. Фольклорно – физкультурные занятия и досуги с детьми 3 – 7 лет.– Волгоград: Учитель, 2012.
3. Бокатов А.И. Сергеев С.А. Детская йога.– М.: Ника-центр, 2006.
4. Галанов А. С. Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2005.
5. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников. – М.: ВАКО, 2007.
6. Ефименко Н. Е. Театр физического развития и оздоровления детей. – М.: Линка-пресс, 1999.
7. Иванова Т. А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015.
8. Капустина И.В. Цикл занятий по физической культуре с применением инновационных методов и приемов. – Набережные Челны: ИМЦ, 2009.
9. Картушина М. Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 5-6 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2008. (Логопед в ДОУ).
10. Картушина М. Ю. Логоритмические занятия в детском саду. – М.: ТЦ «Сфера», 2004.
11. Картушина М. Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. – М.: ТЦ «Сфера», 2008. (Здоровый малыш).

12. Картушина, М. Ю. Праздники для детей 6-7 лет. Сценарии для ДОУ. – М.: ТЦ «Сфера», 2009.
13. Картушина М. Ю. Праздники здоровья для детей 4-5 лет. Сценарии для ДОУ. – М.: ТЦ «Сфера», 2009. (Вместе с детьми).
14. Ковалько В. И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группы). – М.: ВАКО, 2005. – (Дошкольники: учим, развиваем, воспитываем).
15. Козак О.Н. Зимние игры для больших и маленьких. – Санкт-Петербург: Союз, 1999.
16. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия. – Волгоград: Учитель, 2009.
17. Кузнецова М.Н., Саулина Т.В. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. М.; Просвещение, 2009.
18. Левшинов А. Йога для детей. 100 лучших упражнений для укрепления здоровья. – М.: АСТ, 2011.
19. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А.. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: Детство – пресс, 2012.
20. Метельская Н.Г. 100 физкультурных минуток на логопедических занятиях. – М.: Сфера, 2015.
21. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников. – М.: ДТД, 1993.
22. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. — М.: Мозаика-Синтез, 2010.
23. Останко Л. В. Оздоровительная гимнастика для дошкольников. – СПб: Литера, 2006.
24. Останко Л. В. Развивающая гимнастика для дошкольников. – СПб: Литера, 2006.
25. Останко Л. В. Сто веселых упражнений для детей. – СПб: Корона-принт, 2005.
26. Подольская Е.И. Необычные физкультурные занятия для дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2011.
27. Подольская Е. И. Формы оздоровления детей 4–7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок/ авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2009.
28. Полтавцева Н. В., Стожарова М. Ю., Краснова Р. С., Гаврилова И. А. приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
29. Сулим Е. В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. – М.: ТЦ «Сфера», 2010.
30. Физкультурно – оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований. Методическое пособие. / Под общей ред. Микляевой Н.В. – М.: УЦ Перспектива, 2011.
31. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие. – СПб: Детство-Пресс, 2007.
32. Шалаева Г.П. Как устроено мое тело. – М.: АСТ: СЛОВО, 2010.
33. Шорыгина Т. А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. — М.: ТЦ Сфера, 2008.
34. Шеблова Т.Е. Фитнес для малышей. – Набережные Челны: ИМЦ, 2012.

ИНТЕРНЕТРЕСУРСЫ

Интернет-ресурсы	Ссылки	Проводимые мероприятия
Министерство образования и науки Российской Федерации	http://минобрнауки.рф	Нормативные документы Приказы
Федеральный институт развития образования	http://www.firo.ru	Методические материалы Примерные основные образовательные программы Мониторинг ФГОС ДО
Департамент образования города Москвы	http://dogm.mos.ru	Нормативные документы Организационно-информационное сопровождение
Городской методический центр	http://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/doshkolnoe-obrazovanie.html	Организационно-методическое и информационное сопровождение
Сайт официальной площадки Министерства образования и науки Российской Федерации	http://mon-ru.livejournal.com/tag/ФГОС	Информационно-методическое сопровождение
Ресурсы образования. Портал информационной поддержки специалистов дошкольных учреждений	http://www.resobr.ru	Интернет-семинары, вебинары
Издательство Просвещение	http://www.prosv.ru	Методическая помощь Аудиокурсы, видеолекции и вебинары
Московская педагогическая академия дошкольного образования	http://www.mpado.ru	Вебинары, семинары, курсы повышения квалификации, мастер-классы
Творческий центр Сфера	http://www.tc-sfera.ru/	Семинары, вебинары, учебные курсы, методические материалы
Издательство «Учитель»	http://www.uchitel-izd.ru/	Методическая, специальная, нормативная литература
Учебно-методический портал Учмет	http://www.uchmet.ru	Вебинары, методические материалы
Институт стратегических исследований в образовании РФ	http://do.isiorao.ru/	
Сайт Российской газеты	http://www.rg.ru/	
Сайт Учительской газеты	http://www.ug.ru/	
Издательский дом «1 сентября	http://1сентября.рф/	
Инновационная образовательная сеть «Эврика»	http://www.eurekanet.ru/ewww/welcome	
Институт психолого-педагогических проблем детства	http://www.ippdrao.ru/	Информационное обеспечение, конференции, семинары, круглые столы

Комплексно-тематическое планирование ОД ОО «Физическое развитие»

Вторая младшая группа

СЕНТЯБРЬ

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные и пальчиковые игры	Заключительная часть
1 занятие	X. небольшой группой за П. X. на носках. X. как медведь. Прыжки как зайки. Бег друг за другом и врассыпную. Построение на кружочках Берем ленты и занимаем кружок. ОРУ с лентами	Ходьба по широкой дорожке.	Ползание до погремушки на ладошках и коленях.	Взойти на ящик высотой 15 см. и сойти с него. Ходьба по узкой дорожке.	"Самолеты" «Капуста»	"Воздушный шар"
	Ходьба между двумя линиями	Лазание на четвереньках под дугами $h = 60\text{см}$.	Взойти на ящик $h=15\text{см}$. и сойти с него	"Мишка-шалунишка" «Капуста»	"Пузырь"	
2 занятие	Х. друг за другом, с погремушкой в руке; X. на носках, погремушка вверху; X. с наклоном, ударяя погремушкой по коленям X. высоко поднимая колени. Бег в среднем темпе, громко звения погремушкой. ОРУ с погремушками.	Ходьба по широкой дорожки с перешагиванием через препятствия	Проползти под дугами, переползая через мягкое бревно	Перешагивать из обруча в обруч	"Воробышки и кот" «Моя семья»	На внимание с флагком.
		Прокатывание мячей в прямом направлении	Бросание мяча из-за головы	Бег за мячами	"Самолеты" «Моя семья»	«Девочки и мальчики»

СЕНТЯБРЬ

№ нод	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные и пальчиковые игры	Заключительная часть
5 занятие	X. в колонне друг за другом. X. на носках; X. « как мышка», X. с высоким подниманием колен «как петушок». X. « как собачки». Бег друг за другом и врассыпную ОРУ без предметов.	Прыжки с ящика высотой 15 см в обруч.	Ходьба по широкой дорожке, перешагивая предметы	Проползти под дугами, переползая через мягкое бревно Прыжки на двух ногах через шнур, лежащий на полу	"Найди свой домик". (Машинка и кукла)	"Зайка серый умывается".
6 занятие		Бег по дорожке, выложенной из шнурков.	Подняться на горку и спуститься с нее.	Прыжок с ящика в обруч Перепрыгнуть на двух ногах через лужу (ширина 5-7см), лежащую на полу	"Лохматый пес" «Черепаха»	"Девочки и мальчики "
7 занятие	X. друг за другом, в колонне по одному; Маленькие ножки шагают по дорожке на носках; большие ноги – широкий шаг; петушок шагает высоко поднимая колени; зайки прыгают на двух ногах с продвижением вперед. X. «муравьи». Бег за ведущим, берем мячи и строимся на кружках. ОРУ с мячом.	Бросание мяча через скамейку	Перелезание через скамейку	Бег в прямом направлении за мячом	"Солнышко и дождик" «Здравствуй солнце»	«Поиграем»
8 занятие		Бросание мяча через шнур из-за головы.	Ползание на четвереньках под шнуром за мячом.	Бег в прямом направлении за мячом Прокатывание мяча «Чей мяч дальше»	"Листочки" «Грибной дождик»	"Воздушный шар".

ОКТЯБРЬ

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные и пальчиковые игры	Заключительная часть
9 занятие	X. друг за другом; на носках, руки в стороны; X. дробным шагом «едем на тракторе»; X. на носках «как мышки»	Запрыгивание на мат.	Ползание под дугами сидя, продвигаясь вперед.	Ходьба боком по веревке. Прыжок через лужу 10см	"Веселые зайчата" «По грибы»	"Зайка серый умывается"
	X. "Муравьи"; X. «слоники». Прыгаем как белочки с продвижением вперед. Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ без предметов.	Прыжок в высоту с места.	Перешагивание через обручи (8шт)	Ходьба по узкой доске приставным шагом. Пролезание боком под веревкой , натянутой на высоте 50см.	«Воробышки и автомобиль» "Комарики".	"Ровным кругом"
10 занятие	X. с Ф. друг за другом; X. на носках, машем Ф. вверху; X, высоко поднимая колени, доставая палочки Ф. X. с наклонами, скрещивая Ф. Подскоки с Ф. бег друг за другом, руки с Ф. в стороны. Построение на кружках. ОРУ с флагжками	Бросание мешочков прав. и лев. рукой вдали.	Ходить по прямой с мешочком на голове.		"Займи мешочек"	"Танец в шляпах"
		Ходить по доске с мешочком на голове.	Ползать по прямой с мешочком на спине.	Бросание мешочков через веревку и бег за ними.	"Игра с флагжками" «Ладушки»	«Найди и принеси»

ОКТЯБРЬ

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные и пальчиковые игры	Заключительная часть
13 занятие	X. одна рука с лентой вверху, другая внизу; X. на носках, махая лентами вверху; X. дробным шагом, ленты за спиной. Бег как птицы, ленты в стороны. На сигнал «солнышко» бегут, на «дождик» приседают в «гнездо» ОРУ с лентами	Ходить вверх по наклонной доске.	Прыжки через 3-4 шнура, расположенных на пол, прямо на двух ногах.	Перешагивание через бруски, высотой 10-15см	"Птички в гнездышках" «Моя семья»	"Какая у кого песенка"
14 занятие		Ходить вверх и спускаться вниз по наклонной доске.	Проползти на четвереньках под разновысокими дугами (50см и 40см)	Запрыгивание на мат Прыгать по мату с продвижением вперед	"Воронята" «Сорока»	"Холодно - жарко" (для расслабления мышц туловища).
15 занятие	X. друг за другом, кубики вверх, в стороны. X. на носках, кубики стучат вверху. X, высоко поднимая ноги, кубики стучат по коленям Бег друг за другом, на остановку постучать о пол кубиками и сказать "Тук". ОРУ с кубиками.	Бросание большого мяча вдаль двумя руками сверху, через скамейку.	Перелезание через скамейку, далее ползти на четвереньках.	Прокатывание мяча в прямом направлении с противопол-ой стороны	"Кубик найди свой цвет" «Сорока»	"Ровным кругом"
16 занятие		Бросить мяч вдаль, через скамейку.	Подлезание под скамейкой, далее встать	Перешагнуть через веревку, на h =15см Догнать мяч, положить его на голову и вернуться за скамейку	"Цветные автомобили" «Ладушки»	"Вот так!"

НОЯБРЬ

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные и пальчиковые игры	Заключительная часть
17 занятие	X. по залу друг за другом, руки вперед, в стороны, вниз. X. "как великаны", X. "как карлики". Игра "Лошадки" X. «как муравьи» Бег легкий на носочках и врассыпную. Построение на кружках ОРУ без предметов	Встать на ящик, перейти на скамейку.	Пройти по скамейке и сойти, сначала на ящик, а затем на пол	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Переползти через мягкое бревно.	"Конники" «Пироги»	"Ровным кругом"
18 занятие	Подскоки на двух ногах на месте	Встать на ящик, перейти на скамейку, спокойно сойти с нее.	Лазание между предметами, поставленными в ряд	"Воробы и кот" «Грибной дождик»	"Гусеница"	
19 занятие	X. с платочком на носках, X. дробным шагом, платочек впереди в руках. X, высоко поднимая колени, доставая платочек. Кружение. Бег врассыпную (на остановку спрятаться) Построение на ориентирах. ОРУ платочком.	Перешагивание реек лестницы, лежащей на полу.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	Проползти в мягкую трубу. Прыжок с ящика в обруч	"Прятки с платочком" «Пчелка»	"Какая у кого песенка?"
20 занятие	Пройти по доске, перешагивая через кирпичики h =10см	Проползти на четвереньках по наклонной плоскости	Сползти на мат Подскоки с продвижение вперед	"Платочек, найди свой цвет" «Звонок»	"Найди предмет"	

НОЯБРЬ

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные и пальчиковые игры	Заключительная часть
21 занятие	X. друг за другом, прокатывая мяч между ладошками. X. на носочках - мяч вверху; X. высоко поднимая колени, доставая мяч, перед грудью. Прокатываем мяч перед собой в наклоне. Прыжки как белочки. Бег с мячом, на остановку кружимся, мяч вверху. Построение на ориентирах ОРУ с мячом.	Ловить мяч от воспитателя и бросать его обратно	Прокатывать мяч воспитателю и обратно.	Бросание мяча вдаль и ползание за ним.	"Лохматый пес"	"Дудочка" (ходьба с остановками и имитацией "ду-ду")
		Катание мяча друг другу с расстояния 1,5-2м, сидя на полу.	Прокатывание мячей друг другу через воротики.	Произвольное отбивание мяча ногой и бег за ним	"Воронята" «Пироги»	"Воздушный шар"
23 занятие	X. друг за другом, с вращением рук перед собой; X. мелким и широким шагом; Подскоки с продвижением вперед. X. «как собаки» Бег друг за другом, с изменением направления . Построение около скамеек. ОРУ на скамейках	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	Сползание на мат Перелезть через скамейку.	Встать на ящик, перейти на скамейку, пройти по ней и спокойно сойти.	"Займи свою скамейку"	«Все захлопали в ладоши»
		Ползание по наклонной доске на четвереньках	Ходьба по гимнастической скамейке	Спрятаться со скамейки на мат Прыжки через 3-4 шнура	"Кто быстрее на лошадку?" «Комарики»	"Где же наши ручки".

ДЕКАБРЬ

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные и пальчиковые игры	Заключительна я часть
25 занятие	X. друг за другом с вращение кистей рук внутрь. X. на носках, руки за головой.	Запрыгнуть на мат, перепрыгнуть через ручеек шириной 15см	Перешагивание реек гимнастической лестницы	Пройти в группировки под веревкой, натянутой на высоте 60см	"Курочка с цыплятами "	"Пойдем гулять"
	X. "как медведи", X. «как слоники». Летают цыплята, зернышки клюют". Построение на кружках ОРУ без предметов	Ходьба по гим. скамейке, перешагивая на середине веревку.	Спуск по наклонной доске	Запрыгивание на мат, перепрыгивание через ручеек 15см. Ходьба по узкой доске	"Снежинки и ветер" «Лепим мы снеговика»	"Заморожу"
26 занятие	X. друг за другом, чередуя руки с лентами вверх-вниз. X. на носках, ленты скрещиваем над головой. X. с наклонами, ленты «полощем». Подскоки «как петрушки». Игра «Самолеты»	Передвигаться по скамейке, сидя верхом, ноги опущены.	Ходьба по гим. скамейке, перешагивая на середине веревку.	Спуск по наклонной доске Подскоки с продвижением вперед по широкой дорожке	"Кто больше соберет снежков" «Лепим мы снеговика»	«Дед Мороз»
27 занятие	X. друг за другом, чередуя руки с лентами вверх-вниз. X. на носках, ленты скрещиваем над головой. X. с наклонами, ленты «полощем». Подскоки «как петрушки». Игра «Самолеты»	Перешагивание реек гимнастической лестницы, приподнятой на высоту 15-20см	И из обруча в обруч (диаметром 50см)	Передвигаться по скамейке, сидя верхом, ноги опущены. Сойти на мат и прыгать с продвижением вперед, перепрыгнув лужу шириной 30см	"Зайка беленький сидит"	"По ровненькой дорожке"
	Построение по ориентирам. ОРУ с лентами.					
28 занятие						

ДЕКАБРЬ

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные и пальчиковые игры	Заключительна я часть
29 занятие	X. друг за другом, мяч у груди. Поднимаем его вверх-вниз. X. на носках мяч прокатываем между ладошками вверху над головой. X. приставным шагом. X. на коленях мяч за головой. X. «езда на машине» Игра «Ветер» сильный бег быстрый. Спокойный бег медленный, утих остановка. Построение по ориентирам ОРУ с мячом.	Подбрасывание мяча d=15см вверх	Бросание мяча d=15см вдали через шнур способом сверху	Перелезание через скамейку, догнать мяч, держать его за спиной, двумя руками При повторении пролезть под скамейкой	Хороводная игра к елке	"Сегодня елку наряжаем" (бросание и ловля мяча)
30 занятие		Бросание мяча о пол	Подбрасывание мяча d=15см вверх	Бросание мяча d=15см вдали через шнур способом сверху Пролезть на четвереньках под шнуром и ползти до мяча.	"Самолеты" «Сорока»	Хороводная игра "Веселый бубен"
31 занятие	X. друг за другом с Ф. стуча палочками. X. дробным шагом, Ф. впереди. X. высоко поднимая колени и доставая палочки Ф. Подскоки руки с Ф. вверх-вниз. Легкий бег, на остановку – стучим палочками Ф о пол. Комплекс упражнений с флагжками	Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь на руках, и сползти на мат.	Ходьба по скамейке, наступая на плоские предметы.	Спуск по наклонной доске, сидя верхом Запрыгивание на мат и спрыгивание с него.	«Зайцы и волк» "Прятки"	"Снежки"
32 занятие		Ходьба, перешагивая через кирпичики, наступая в обручи.	Передвигаться по скамейке, сидя верхом, ноги на скамейке.	Подъем и спуск по наклонной доске Перепрыгнуть через бруск высотой 5-7см	"Игра с флагжками" «Снежная баба»	"Карусель"

ЯНВАРЬ

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные и пальчиковые игры	Заключительна я часть
	Ходьба парами без рук. Прыжки "как зайцы" в паре, взявшись за руки. Перестроение в колонну по одному. .Лазание "как муравьи". Бег со сменой направления. Построение в круг. Комплекс упражнений без предметов.					
33 занятие	X. д/д М.вперед, вверх; X. на носках М. вверху; X. на пятках М. за головой; X. высоко поднимая колени до М. X. в наклоне, прокатывая перед собой М. Построение в Ззвена ОРУ с мячом.	Забрасывание мяча в обруч, приподнятый на $h = 1\text{м}$, расположенный параллельно полу.	Бросание мяча вниз и ловля его с отскока	Вращение мяча на одном месте вокруг своей оси.		"Зайцы и волк" "Круг - кружочек"
34 занятие		Бросание мяча, стоя на коленях.	Ползание на четвереньках за мячом	Прокатывание мяча под ногами -«воротами»	Бег в прямом направлении за мячом	"Лягушки" "Трамвай"

ЯНВАРЬ

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные и пальчиковые игры	Заключительная часть
35 занятие	X. в колонне по одному; X. мелким шагом; X. широким шагом; X. «пингвины»; X. "Собака", «раки пятятся вперед» Бег друг за другом и врасыпную. ОРУс веревочкой.	Ходьба по скамейке, перешагивая два мягких кубика	Спуск по широкой доске	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч Проползти по доске, пролезая под дугами	"Самолеты в воздухе"	"Кто у нас хороший"
36 занятие		Ходьба по гимн. скамейке боком	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед	Лазание на четвереньках между предметами	"Лошадки"	"Тихо – громко"
37 занятие	Ходьба друг за другом, флагшки впереди. флагшки в стороны – идем одна нога на пятке, другая на носке. Флагшки вверху идем пятки вместе, носки врозь. Ходьба с наклонами. Бег друг за другом, на остановку постучать палочками о пол и бежать дальше. К.У. с флагжками.	Ходьба по доске с мешочком на голове	Спрывгивание с кубов в обруч	Лазание между предметами с мешочком на спине	"Поймай мяч"	"Кто в домике живет?"
38 занятие		Бросание мяча прав. и лев. рукой вдаль через веревочку, натянутую на уровне груди ребенка, бежать за мячом.	Пролезание под веревочкой	Играть с мячами произвольно.	"Поймай, прокати, брось..."	"Найди, где спрятано"

ФЕВРАЛЬ

№ нод	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные и пальчиковые игры	Заключительная часть
39 занятие	Ходьба по залу друг за другом, размахивая султанчиками. Ходьба на носках султанчики вверху; на пятках – султанчики впереди. Бег на остановках постучать султанчиком о султанчик. К.У. с султанчиками	Ходьба перешагивая через шнуры переменным шагом	Прыжки через бревно, положенное на пол	Лазание по гимн. скамейке на четвереньках	"Береги предмет"	"Будь внимательный".
	Отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками	Ходьба между предметами, мяч в вытянутых руках вверху		"Зайка беленький сидит"	"Хлопушка"	
41 занятие	Ходьба с кубиками на носочках. Ходьба кубики под согнутыми коленями. Бег с захлестом голени доставая до кубиков. Ходьба на кубиках. Бег на остановку присесть стукнуть кубиками о пол и бежать дальше. О.Р.У. с кубиками	Прокатывание мяча через ворота и бег за ним	Отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками		"Мы топаем ногами"	"Синий - красный"
	Ползание по наклонной доске приподнятой на высоту 20-25см.	Перешагивание реек лестницы положенной на пол	Спрятывание с 2-3 кубиков на коврик	"Веселые зайчата"	"Слушай – делай!"	

ФЕВРАЛЬ

Неделя	№ занятия	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Совершенствование	Подвижные игры
III неделя	43 занятие	Ходьба друг за другом с мячом в руках. Мяч передаем в верху из одной руки в другую. Затем под ногой, прокатываем перед собой на коленях. О.Р.У. с мячом	Лазание через бревно	Ходьба перешагивая через палки приставным шагом	Бег "змейкой" (по ориентирам)		"Птички в гнездышках" "Воздушный шар".
	44 занятие		Прокатывание мяча по наклонной доске	Отбивание мяча о пол и ловля его после отскока двумя руками			"Кот и мыши" "Бравые солдаты"
IV неделя	45 занятие	Ходьба с погремушками, стучим о колени, повороты в стороны. Подскоки, погремушки в разные стороны. Легкий бег, на остановках постучать погремушками о пол. Кружение с погремушками. О.Р.У. с погремушками	Ходьба с мешочком на голове по доске	Метание мешочеков в горизонтальную цель снизу (расст. 1 – 1,5 м)			"Лягушки" "Кто в домике живет?"
	46 занятие		Метание мешочеков в вертикальную цель сверху	Ходьба по доске перешагивая через мешочки			"Самолеты в воздухе" "Поймай мяч"

МАРТ

Неделя	№ занятия	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Совершенствование	Подвижные игры
I неделя	47 занятие	Игра "Хитрая лиса". Ходьба с выполнением задания. Лазание "как мишки". Прыжки "как лягушки". Бег друг за другом, выполняя задание на остановку. О.Р.У. без предметов	Ползание по наклонной гимн. доске на четвереньках	Ходьба по узкой дорожке (канату) приставным шагом	Прыжки на двух ногах через канат		"Веселые зайчата" "Кто позвал тебя узнай"
	48 занятие		Подбрасывание мяча вверх снизу и попытка ловить его	Прокатывание мяча по наклонной плоскости	Ходьба по шнуре		"Сбей кеглю" "Ходит Ваня"
II неделя	49 занятие	Ходьба семенящим шагом, одна нога на пятке, другая на носке. Идем "как петушки". Прыгаем "как лягушки". Лазаем "как муравьи" Бег со сменой ведущего. К.У. "Хлопушки"	Лазание по гимн. скамейке с мячом впереди	Подбрасывание мяча вверх снизу и попытка ловить его			"Жмурки в кругу" "Поднимаемся и спускаемся с горки"
	50 занятие		Прокатывание мяча через кегли	Ходьба по гимн. скамейке передавая мяч из руки в руку перед собой	Прыжок в длину с места		"Зайцы и волк" "Вот как мы умеем"

МАРТ

Неделя	№ занятия	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Совершенствование	Подвижные игры
III неделя	51 занятие	Ходьба с косичкой перед собой на носочках, "полощем косичку", перешагиваем ее, перепрыгиваем ее друг за другом.	Ходьба по гимн. скамейке руки за головой	Подлезание под дуги на четвереньках	Прыжки в длину с места через 3 шнуря		"Скворечники" На внимание с флагком
	52 занятие	Во время бега сигнал "стой". О.Р.У. с косичкой.	Прокатывание мяча друг другу	Бросание и ловля мяча			"Прятки" Упражнение на плоскостопие
IV неделя	53 занятие	Мячи в стороны, вперед, вверх; повороты с мячами, подскоки, кружение переступанием. Бег друг за другом и врассыпную. К.У. с большим мячом	Бросание и ловля мяча двумя руками не прижимая к груди	Повернувшись спиной к центру круга, прокатить мяч вперед, догнать его, взять, стать снова, подбросить мяч.			"Кони" "Найди флагок"
	54 занятие		Перешагивание через рейки лестницы, поставленной на высоте 10-15см	Лазание на ступнях и ладонях между предметами	Спрыгивание с гимн. скамейки		"Мой веселый звонкий мяч" "Маленькие и большие ножки"

АПРЕЛЬ

Неделя	№ занятия	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Совершенствование	Подвижные игры
I неделя	55 занятие	Ходьба друг за другом. Ходьба парами. Ходьба на носках с лентами. Ходьба на коленях.	Бросание мяча вверх и об пол и ловля его двумя руками	Прокатывание мяча вокруг предметов	Ходьба по наклонной доске с мячом вверху		"Найди свой цвет" "Пройди и не сбей"
	56 занятие	Ходьба "как петухи". Подскoki в центр круга и назад. Кружение на месте, бег с остановками. О.Р.У. с лентами	Ходьба по ребристой доске	Прыжок в длину с места	Подлезание между предметами и подлезание под дугу		"Цветные автомобили" "Светофор"
II неделя	57 занятие	Ходьба дробным шагом. Ходьба скрестным, с наклонами, с поворотами. Подскoki "как Буратино". Лазание "как муравьи". Бег с султанчиками, на остановку помахать и бежать дальше. О.Р.У. с султанчиками.	Ходьба по гимн. скамейке с мешочком на голове	Прыжки через шнур, положенный по кругу	Бег по извилистой дорожке		"Быстро возьми – быстро – положи" "Мышки идут в свои норки"
	58 занятие	Метание мешочеков в горизонтальную цель прав. и лев. рукой снизу.	Ходьба с мешочком на голове по канату, приставляя пятку к носку.	Ползание с мешочком на спине по прямой			"Не опоздай" "Передай мяч"

АПРЕЛЬ

Неделя	№ занятия	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные игры
III неделя	59 занятие	X. "как мышки", "как лиса", "как петушок". П. "как лягушки". Лазаем "как медведи", "как машины" едем вперед. Бегаем "как листочки" в разные стороны и собираемся в кучки. Игра "У ребят порядок строгий" О.Р.У. без предметов	Лазание приставным шагом по гимн. стенке до середины	Ходьба по наклонной доске и сбегание с нее	Пролезание или прыжки из обруча в обруч	"Ровным кругом" "Передай мяч"
	60 занятие		Перешагивание через веревки высота 20см	Лазание приставным шагом по гимн. стенке до середины	Бег по узкой дорожке	"Трамвай" "Сделай как я"
IV неделя	61 занятие	Ходьба между гимн. скамейками, перешагивание через них. Прыжки с ноги на ногу. Лазание "как медведь". Бег друг за другом, между гимн. скамейками. О.Р.У. на гимн. скамейках	Подбрасывание мяча вверх, хлопнуть в ладоши, поймать его не прижимая к груди, ударить о пол, поймать после отскока	Сбить мячом кубик или кеглю (прокатывание)		"Мой веселый звонкий мяч" "Прокати..."
	62 занятие		Лазание по гимн. скамейке с мешочком на спине	Прыжки из окна в окно гимн. лестницы	Метание шишек вдаль из-за головы	"Кролики" "Тишина"

МАЙ

Неделя	№ занятия	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Совершенствование	Подвижные игры
I неделя	63 занятие	Ходьба друг за другом с флагжками. Ходьба приставным шагом, флагжи впереди. Ходьба с наклонами, флагжи в стороны. Подскоки как Буратино. Кружение на всей ступне. Бег друг за другом на остановку постучать палочками флагжков и продолжить бег. О.Р.У. с флагжками	Влезание на наклонную лестницу	Ходьба с перешагиванием через бруски	Метание мешочеков вдаль		"Обезьянки" "Пузырь"
	64 занятие		Ходьба по скамейке с мячом впереди	Влезание на наклонную лестницу	Прокатывание мяча между предметами		"Воробышки и автомобиль" "Ремонт машин" (массаж для рук и ног)
II неделя	65 занятие	Ходьба с заданием для рук, "великаны", "карлики", "Чебурашка", "Буратино", "паук", "слон". Игра "Раз, два, три – замри" К.У. с обручами (мал.)	Ползание по скамейке на ладонях и коленях	Ходьба по узкой дорожке перешагивая кубики			"Цыплята на полянке" "Море волнуется"
	66 занятие		Ходьба боком по гимн. скамейке	Подтягивание на животе по скамейке	Прыжок в длину с места		"Жуки" "Поиграем".

МАЙ

Неделя	№ занятия	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Совершенствование	Подвижные игры
III неделя	67 занятие	Ходьба "как трактор", за зайчиком на носочках, "как пингвины". Одна нога на пятке, другая на носке. Прыгаем "как белочка", "обезьянки", "раки пятятся вперед". Бег врассыпную и друг за другом. К.У. "Петрушки" без предметов	Бег между кеглями поставленными в ряд	Подлезание под гимн. скамейку	Ходьба на четвереньках по гимн. скамейке		"Ловишки с ленточкой" "Великаны и гномы"
	68 занятие		Бросание мяча друг другу с расстояния 2 м (от груди)	Прокатывание мяча по дорожке (руки на мяче)	Ведение мяча головой на четвереньках		"У медведя во бору" "Едет-едет паровоз"
IV неделя	69 занятие	Ходьба семенящим шагом, "через лужи", "рвем цветы", с поворотами, "как лошадки в цирке", "как собака", прыгаем "как лягушки". "Машина едет вперед". Бег врассыпную. Бег грустный и веселый. К.У. с мячом.	Бросание мяча из-за головы через шнур	Ходьба по гимн. скамейке с мячом вверху	Прокатывание мяча через 2 ворот и бег за ним		"Куры в огороде" "Все спортом занимаются"
	70 занятие		Перешагивать из обруча в обруч	Бросание мяча из-за головы через шнур	Отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками		"Котята и ребята" (лазание) "Гимнастика"

Средняя группа

Сентябрь

№	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные игры	Заключительная часть	Работа по УМК
1 занятие	X. в колонне по одному; X. с заданием для рук; X. на носках, руки над головой в замке; X. как пингвины; Прыжки ноги вместе, ноги врозь; X. как «муравьи»; X. как «слоны». Игра «Бабочки» Построение в Ззвена. ОРУ без предметов	Ходьба из обруча в обруч, руки на поясе.	Лазание по гим. скамейке «по медвежьи»	Прыжок со скамейки h=10см в обруч Бег между двумя линиями шириной 15см	«Найди свой цвет» Пальчиковая игра «Дружба»	«Воздушный шар»	
2 занятие		Прыжок через лужи 30 и 40см	Ходьба из обруча в обруч, руки на поясе.	Лазание по гим. скамейке «по медвежьи»и спуск вниз по наклонной доске. Перешагивание через шнурки, лежащие на полу, расстояние 30см.	«Самолеты» Пальчиковая игра «Дружба»	«Найди флагок»	
3 занятие	X. друг за другом с кубиками; X. на носках К. вверху; X. дробным шагом К.за спиной; X. с высоким подниманием колен. Прыжки на двух ногах. Легкий бег, на остановку постучать кубиками о пол и продолжить бег.	Ходьба по скамейке, в конце спокойно сойти.	Прыжок через лужи 30 и 40см	Ползание на четвереньках по доске, подползти под дугу h=40см Подняться на ящик и сойти с него.	Тат. игра «Кот на крыше»	Коммуникативная игра «Федул»	

4 занятие	Построение в Ззвена. ОРУ с кубиками.	Подпрыгивать на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3м	Ходьба по гим. скамейке, руки в стороны.	Перешагивание через обручи Ползание под дугами h=40см, сидя вперед ногами (раки пятятся вперед)	«Солнышко и дождик». Логоритмика «Дождевые капли»	МП игра «У кого какая песенка»	
-----------	---	---	--	---	---	--------------------------------	--

Октябрь

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные игры	Заключительная часть	Работа по УМК
9 занятие	X. в колонне по одному с М., X. поднимая М.вверх-вниз; X. на носках М. прокатываем вверху над головой; X. на пятках М. за головой; X. в наклоне, прокатывая М. перед собой. Бег грустный и веселый. Построение в Ззвена. ОРУ с мячами.	Ходить по длинной доске с мешочком на голове.	Бросание мешочка через веревку.	Подлезание под веревку, не касаясь руками пола.	«Поймай-брось» Пальчиковая игра на тат. языке «Моя семья»	М.П. «Хрю-хрю»	

10 занятие		Прокатывание мяча по скамейке	Ходить по длинной доске с мячом на голове.	Прыжки, продвигаясь вперед с мячом в руках.	«Зайцы и волк» Пальчиковая игра на тат. языке «Моя семья»	М.П. игра «Зайка серый умывается»	
11 занятие	Построение в колонну по одному; Х. семенящим шагом на носочках руки в стороны; Х. дробным шагом «как гуси» в полуприседе, руки внизу; Х. как собаки; Х. раки пятятся назад. Подскоки с ноги на ногу с хлопками. Игра «Замри» (бег врассыпную) Свободное построение. ОРУ без предметов.	Ходьба по гим. скамейке руки в стороны спуститься по ступенькам.	Проползти на четвереньках по скамейке и спуститься на мат	Впрыгивать в обручи и выпрыгивать из них на двух ногах Бег между предметами, поставленными в ряд.	Рус. нар. игра «У медведя во бору» Массаж «Грибной дождик»	М.П. игра « По грибы»	
12 занятие	Подняться и спуститься на четвереньках по наклонной доске.	Пройти по скамейке	Спрятаться со скамейки на мат Впрыгивать в обручи и выпрыгивать из них на двух ногах.	«Мишка – шалунишка» Массаж пальцев «Этот пальчик»	М.П. игра «Вот так!»		

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные игры	Заключительная часть	Работа по УМК
13 занятие	Построение в колонну по одному; Х. одна нога на пятке, другая на носке; Х. с поворотами; Х. скрестным шагом вперед; Х. между предметами. Перешагивание через предметы и бег.	Ползание по скамейке на животе с подтягиванием	Подняться по наклонной доске на скамейку.	Пройти по скамейке на носочках и спрыгнуть на мат Подниматься и спрыгивать с ящика h=15см в обруч	«Меняемся местами» Массаж «Звонок»	М.П. игра «Ровным кругом»	
14 занятие	Построение в Ззвена около скамеек. ОРУ на скамейке	Влезать на стенку и спускаться с нее игра «Пожарные»	Ползание по скамейке на животе с подтягиванием	Ходьба по веревке боком	«Конники» Массаж «Пчелка»	М.П. игра «Прятки»	
15 занятие	Х. «Мы военные». Х. на наружных сторонах стопы, флагшки за спиной. Х, высоко поднимая колени, доставая ими палочки флагков. Прыжки ноги вместе, ноги врозь. Легкий бег друг за	Влезать на стенку взять мяч, сбросить его и спуститься	Пройти по скамейке с мячом вверху	Бросить мяч правой рукой через веревку и ползти за ним		«Игра с флагшками» М.П. игра «У ребят порядок строгий!» Массаж «Звонок»	

16 занятие	<p>другом, и медленный прямой галоп.</p> <p>Построение в 3 звена.</p> <p>ОРУ с флагжками.</p>	<p>Бросать мяч вдали двумя руками из-за головы через веревку и бег за ним (с расстояния 2-3м)</p>	<p>Прокатывание мяча через ворота</p>	<p>Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками</p>		<p>«Береги предмет»</p> <p>М.П. игра «Волшебные стульчики»</p> <p>Массаж «Черепаха»</p>	
------------	---	---	---------------------------------------	---	--	---	--

Ноябрь

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные игры	Заключительная часть	Работа по УМК
17 занятие	<p>Построение в колонну по одному; Х. мелким шагом К. натянута над головой; Х. на пятках, руки с К. за плечами; Руки с К. впереди перед грудью, Х. высоко поднимая колени; К впереди, хват за концы – перешагиваем ее. Бег друг за другом со сменой ведущего.</p>	<p>Ходьба по скамейке, перешагивая через бруски h=10cm, в конце спокойно сойти.</p>	<p>Ползание по скамейке на животе с подтягиванием</p>	<p>Прыжки из обруча в обруч. Пролезание в обруч правым и левым боком поочередно.</p>	<p>"Такси".</p>	<p>Игра с элементами массажа «Ремонт машины»</p>	
18 занятие	<p>Построение в ко-ну по 3. ОРУ. с косичкой.</p>	<p>Ходьба по наклонной доске с переходом на скамейку.</p>	<p>Ползание по скамейке на высоких четвереньках, в конце сесть и спокойно сойти</p>	<p>Прыжки по прямой дорожки: ноги вместе, ноги врозь; Ходьба по коррекционной дорожки.</p>	<p>«Найди себе пару».</p>	<p>"Любопытная Варвара" Массаж «Пчелка»</p>	

	X. друг за другом, руки вперед, вверх, в стороны. Х. скрестным шагом вперед; Х. как пингвины; прямой галоп; Х. «Муравьишки»; Х. «обезьянки».	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах.1,5м	Прокатывание мяча друг другу через ворота.	Ведение мяча ногой. Прокатывание мяча головой стоя на четвереньках.	Тат. нар. игра «Лисичка и курочки». Игра массаж «Пальчик – мальчик»	«Хитрая лиса, где я?»	
20 занятие	Бег с заданием на остановку. Перестроение в колонну по 3. ОРУ без предметов «Верные друзья»	Бросание мяча в вертикальную цель	Ходьба по скамейке с мячом вверху.	Ведение мяча ногой и удар по мячу в ворота.	Эстафета «Чей мяч быстрее?»	«Найди и промолчи» Массаж «Комарики»	

Ноябрь

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные игры	Заключительная часть	Работа по УМК
21 занятие	X. размахивая Л. Вверх-вниз; Х. на носках, руки с Л. скрещиваем вверху; Х. дробным шагом Л. внизу за спиной; Х. с наклонами полошем Л. Подскоки как	Ходьба через пролеты лестницы, положенной на пол, приставным шагом.	Ползание на четвереньках между предметами	Прыгать на двух ногах на месте, стараясь достать подвешенный вверху предмет.	"Цветные автомобили".	«Веселые мартышки»	

22 занятие	Петрушки. Игра «Самолеты» .Построение свободное. О.Р.У. с лентами	Ползание на четвереньках с подлезанием под скамейки.	Ходьба по скамейке по «медвежьи»	Спрятывание и запрыгивание на мат Прыжки через палку, положенную на пол	«Ловушки с лентами»	М.П. игра «Разверни круг» Пальчиковая игра «Пироги»	
23 занятие	X. руки в стороны кубики к плечам. X. одна нога на пятке другая на носке, К. вверху. Х, приставным шагом, К. за спиной. Ходьба в приседе. X. «слоники» на К. Подскоки с ноги на ногу вокруг себя, стучка кубиками. Бег с заданием: дети на первом круге складывают К., на втором берут. Построение в колонну по 3 ОРУ с большим мячом	Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками после отскока во время ходьбы.	Прокатывание мяча между предметами, поставленными в ряд.	Ходьба по длинной доске с мячом на голове Спрятывание с ящика с мячом	«Мышки в кладовой»	«Жили мыши на квартире»	
24 занятие		Прокатывание мяча с горки и бег за ним	Ходьба через пролеты лестницы, положенной на пол с мячом перед собой.	Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками после отскока во время ходьбы.	"Сигналы светофора".	«Все захлопали в ладоши»	

Декабрь

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные игры	Заключительная часть	Работа по УМК
25 занятие	Построение в колонну по одному; Х. семеняющ. шагом, размахивая П. Х. дробным шагом, руки с П. перед собой; Х. высоко поднимая колени: руки с П. впереди перед грудью.	Лазать по гимнастической стенке, перебираясь с одного пролета на другой.	Ходьба как муравьи под дугами $h=50\text{см}$	Ходьба по скамейке: одна нога на ней, другая на полу. Прыжки через веревку боком	"Игра с платочком".	М.П.игра «Прятки с платочком»	
26 занятие	Кружение с П. Бег друг за другом, на остановку спрятаться за П. и продолжать бег. Построение в ко-ну по З. ОРУ с платочком.	Прыжки в обручи (ноги вместе, ноги врозь). «Классики»	Лазать по гимнастической стенке, перебираясь с одного пролета на другой.	Ходьба через пролеты лестницы, положенной на $h=15\text{см}$ удобным способом Ходьба по канату боком	" День и ночь ". Массаж «Черепаха»	Игра на внимание "Топ – хлоп!"	
27 занятие	Х. на носках, К. натянута вверху. Х. на пятках, К. натянута за головой.Х. назад, К. вместо руля. Х. в полуприсяде, К. перед грудью. Перешагивание через натянутую К. Игра «Сигналы	Ходьба по доске с мешочком на вытянутой руке, на середине сделать поворот кругом и продолжить движение в полуприседе.	Лазание по прямой с мешочком на спине	Бросание мешочка вдаль правой и левой рукой по очереди	Рус. нар. игра «Собачки и зайчата».	«Паутинка» Игра массаж «Паучок»	

28 занятие	светофора». Перестроение в колонну по 3. ОРУ с косичкой.	Бросание мешочков в вертикальную цель (правой рукой)	Ходьба с мешочком на плече, между предметами.	Ведение мешочка ногами перед собой, с продвижением вперед. Бросок вверх, поймать	«Зимушка» Массаж «Лепим мы снеговика»	«Как у Дедушки Мороза »	
------------	--	--	---	---	---	-------------------------	--

Декабрь

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные игры	Заключительная часть	Работа по УМК
29 занятие	X. на носках, руки с С.в стороны; X. на пятках С внизу за спиной; X. с наклонами скрещивая С. внизу. Подскоки в центр круга и обратно. Игра «Салют». Легкий бег, на остановку покружиться и продолжать бег. Построение в колонну по 3. О.Р.У. с султанчиками	Бросание мяча друг другу двумя руками снизу через натянутую веревку (1,5-2м)	Пас ногой друг другу.	Прыгать на двух ногах с зажатым между колен мячом вперед.	"Снежинки и ветер".	«Хоровод» Пальчиковая игра «Наряжаем елку»	
30 занятие		Ползание на высоких четвереньках по скамейки, прокатывая перед собой мяч.	Ходьба по канату с мячом на голове	Вкатывание мяча на горку. Бросание мяча через приподнятый обруч	Эстафета «Чей мяч быстрее?»	«Едет, едет паровоз»	
31 занятие	X. на пятках «медведь проснулся». X. перекатом с пятки на носок «медведь срывает малину» X. вперевалочку, носки	Ходьба змейкой на носочках, перешагивая рейки	Прыжки через мягкие бревна	Бег по узкой дорожке, выложенной из веревок Пролезание под шнуром правым и левым боком	Рус. нар. игра «Воробышки и кот"".	«Заморожу» Массаж «Лепим мы снеговика»	

32 занятие	<p>вместе пятки врозь, « медведь пробирается через кусты». Прыжки вперед-назад. Х. по медвежьи на ладошках и ступнях.</p> <p>Бег грустный и веселый.</p> <p>Построение в колонну по 3</p> <p>ОРУ без предметов «У медведя во бору»</p>	<p>Прыгать из обруча в обруч, как лягушка, с опорой двумя руками о пол</p>	<p>Ходьба, перешагивая перекладины приподнятой на 20см лестницы удобным способом</p>	<p>Подняться на высоких четвереньках по наклонной доске Пройти по мостику и бег по наклонной доске вниз</p>	<p>"Догонялки с Мишкой "</p>	<p>Игровое упражнение «Зажигаем огоньки»</p>	
------------	--	--	--	---	------------------------------	--	--

Январь

№	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные игры	Заключительная часть	Работа по УМК
33 занятие	<p>Х. по залу с заданием для рук: вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулак на каждый шаг.</p> <p>Х. на носках между скамейками, руки вверху.</p> <p>Х. «как пингвины», говоря «бу-бу-бу»</p> <p>Х, перешагивая через скамейки.</p> <p>Бег между скамейками за педагогом.</p> <p>Перестроение в Ззвена около скамеек.</p> <p>ОРУ на скамейке</p>	<p>Ходьба по узкому мостику.</p>	<p>Ползание по доске на четвереньках, пролезая под разновысокими дугами.</p>	<p>Прыгать из обруча в обруч, как лягушка, с опорой двумя руками о пол</p>	<p>Продвигаться по скамейке, сидя верхом.</p>	<p>Тат. нар. игра «Кошка и мыши»</p> <p>М.П. игра «Горячо – холодно»</p>	

34 занятие		Подняться по наклонной доске на стенку с пролета на пролет.	Приставным шагом передвигаться с пролета на пролет	Проползти на высоких четвереньках по дорожке из обрущей, не наступая на ободок.	Перешагивать с кочки на кочку, удобным способом.	«Лиса в курятнике» «Хитрая лиса, где я?»	
------------	--	---	--	---	--	---	--

Январь

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные игры	Заключительная часть	работа по УМК
35 занятие	Игра "Хитрая лиса". Х. с выполнением заданий для рук; Х. с захлестом голени; Х. как лыжники. Лазание "как мишки". Прыжки "как лягушки". Бег друг за другом, выполняя задание на остановку. О.Р.У. без предметов	Ходьба по наклонной доске вверх и сбегание с наклонной доски вниз.	Ползание по скамейке на ладошках и коленях, пролезая на середине в обруч.	Прыжки с места в длину. Перешагивание через предметы $h=5-10\text{см}$, поставленные в ряд на расстояние 40см .	"Кто быстрее возьмет предмет".	Игра «Паутинка»	
36 занятие		Ходьба по наклонной доске с переходом на гимнастическую стенку и спуск с нее.	Ползание через дуги, спиной вперед. Прыжки через предметы $h=10\text{см}$, $h= 15\text{см}$.	Спрятывание в обруч на полусогнутые ноги, со скамейки	Тат. нар. игра «Кошка и мыши»	Коммуникативная игра «Веселый бубен»	

37 занятие	<p>Х. в колонне по одному, со скручиванием.</p> <p>Х. одна нога на пятке, другая на носке.</p> <p>Х. приставным шагом назад. Боковой галоп вправо, влево. Х. пауков вперед руками; Х. собак; езда на машине назад.</p>	<p>Лазание по стенке, перебираясь с одного пролета на другой.</p>	<p>Проползти, лежа на животе, под рейками (высота 40см)</p>	<p>Пройти по узкой доске, приставляя пятку ноги к носку другой ноги. Перепрыгнуть через несколько мягких бревен</p>	<p>«Рыбачек»</p>	<p>«Море волнуется»</p>	
38 занятие	<p>Бег с высоким подниманием колен.</p> <p>Перестроение в колонну по 3, по ходу берем палки.</p> <p>ОРУ с палками</p>	<p>Перешагивание пролетов лестницы, приподнятой на высоту, переменным шагом</p>	<p>Лазание по стенке, перебираясь с одного пролета на другой.</p>	<p>Пройти по канату, приставляя пятку ноги к носку другой ноги. Подскоки с ноги на ногу между предметами.</p>	<p>«Береги предмет»</p>	<p>М. П. игра «Кого не стало?»</p>	

Февраль

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные игры	Заключительная часть	Работа по УМК
39 занятие	<p>Ходьба, с заданием для рук. Ходьба, пятки вместе, носки врозь. Ходьба скрестным шагом назад; Х.боком приставным шагом. Ходьба «слоники», ходьба «раки пятятся назад» боковой</p>	<p>Пролезание в обруч правым и левым боком (нога, рука, голова)</p>	<p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p>	<p>Перешагивание переменным шагом через обручи на различной высоте</p>	<p>"Бездомный заяц".</p>	<p>"Хохотунья" (пока крутится обруч, все смеются)</p>	

40 занятие	галоп правым боком. Бег с сильным сгибанием ног. Построение в колонну 3. ОРУ с обручем.	Прокатывание обручем друг другу	Прыжки на двух ногах боком из обруча в обруч	Пролезание в обруч прямо и вперед спиной Раскручивание обруча «Юла»	"Цирковые лошадки".	Игровое упражнение «Прокати обруч»	
41 занятие	X. друг за другом, мяч вперед, вверх, вперед, вниз. Х. на носках, мяч прокатываем между ладонями вверху. Х. поднимая ноги, и передавая его под согнутой ногой.	Бросок друг другу из-за головы и бросок о пол, поймать после отскока.	Бросок об пол одной рукой, поймать двумя руками.	Прокатывание мяча с целью выбрать предмет	"Чья команда быстрее передаст мяч".	«Горячая картошка» передача мяча по кругу	
42 занятие	Прокатывание мяча, с наклоном вперед. Ведение мяча ногами. Бег с заданием на остановку. Построение в колонну 3. ОРУ с мячом	Бросок в вертикальную цель	Прокатывание мяча по гимнастической скамейке	Ходьба между предметами на носках, мяч вверху. Ведение мяча ногой.	Рус. нар. игра «Лисички и курочки»	Тат. игра «Тимербай»	

Февраль

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные игры	Заключительная часть	Индивидуальная работа по УМК
43 занятие	X. «мотальщики»; X. на наружной стороне стопы; X. петушиным шагом; X. приставным шагом назад. Легкий бег. X. «паровоз», «езды на машине вперед»; прыжки боком. Бег с замедлением и ускорением Игра «Деревья» Построение в кол-ну по 3 ОРУ без предметов.	Прыжки через скамейку вправо и влево, помогая руками.	Лазание по скамейке сидя, спиной вперед. Пролезание в туннель	Ходьба по узкой дорожке и переход вверх по наклонной доске, руки за головой.	"Поросята и волк".	Коммуникативная игра «Дрозд»	
44 занятие		Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики и спрыгивание с нее	Прыжки через скамейку вправо и влево, помогая руками.	Лазание по наклонной доске на высоких четвереньках. Бег между предметами.	Рус. нар. игра «Лисички и курочки»	М.П. игра «Угадай, кто позвал?»	
45 занятие	X. с лентами в руках, чередуя руки между собой. X. семенящим шагом на носках, руки с лентами впереди. X. с поворотами. X. «муравьи» и «раки пятятся вперед» Подскоки вокруг себя.	Бросание мяча вверх и ловля его в ходьбе.	Прокатывание мяча между предметами, поставленными в ряд (из И.п. высокие четвереньки)	Прыжки из обруча в обруч с мячом в руках Ходьба, перешагивая через палки, приподнятые на h= 20см, с мячом вверху.	«Самолеты»	Игра на внимание «Конники, летчики, моряки..»	

46 занятие	<p>Игра «Салют» Бег змейкой и врассыпную. Построение свободное на кружках. ОРУ с лентами</p>	<p>Бросание мяча в горизонтальную цель</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке с мячом за головой</p>	<p>Прыжки через канат вправо и влево</p>	<p>«Ловишки с лентами».</p>	<p>Татарская игра «Тимербай»</p>	
------------	--	--	---	--	-----------------------------	----------------------------------	--

МАРТ

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные игры	Заключительная часть	Работа по УМК
47 занятие	X, с заданием для рук с С. X, приставным шагом назад С. за спиной. X, на коленях, С. перед грудью. X, с наклонами, скрещивая руки. Подскоки с ноги на ногу, размахивая С. Легкий бег, на остановку покружиться, руки с С. вверху. Построение в колонну 3. О.Р. У. с султанчиками.	Ходьба по наклонной доске вверх приставным шагом и спуск бегом.	Прыжки последовательно через 5-6 брусков h 5см, на двух ногах.	Ползание под скамейкой (любым способом) Перешагивание через скамейки.	"Воронята".	Рус. нар. игра «Ворота»	
48 занятие		Пролезать между рейками лестницы, поставленной на ребро.	X, по н/доске вверх приставным шагом и спуск с н/доски вниз, вперед спиной.	Спрятывание на полусогнутые ноги со скамейки h 15см. Прыжки через предметы h 5см.	"Цветные платочки"	Массаж ног с платочком.	

49 занятие	X. «великаны – карлики» мелким и широким шагом. X. с высоким подниманием колен. X. на пятках спиной вперед. Боковой галоп вправо и влево. X. «раки» и «слоники» Легкий бег, чередуем с бегом, сильно сгибая ноги назад. Построение в колонну по 3. О.Р.У. без предметов «Мы сильные»	Ходьба по скамейке с мешочком на голове.	Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.	Ведение мешочка ногами в движении. Бросание мешочка через веревку, натянутую выше головы ребенка.	"Займи мешочек". Пальчиковая игра «Моя семья»	«Танец в шляпах»	
50 занятие		Бросание мешочков в вертикальную цель	Прыжки, с зажатым мешком между колен по прямой дорожке.	Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.	«Кролики» Пальчиковая игра «Солнышко»	«Кого не стало?»	

МАРТ

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные игры	Заключительная часть	Работа по УМК
51 занятие	Ходьба парами. Ходьба на носках, взявшись за руки. Ходьба широким шагом. Подскоки в паре.	Отбивание мяча о пол правой рукой не менее 5раз подряд.	Бросание мяча двумя руками из-за головы вдаль.	Прокатывать мяч в ворота. Прыгать на месте с зажатым мячом между колен.	Тат. игра «Серый волк»	«Мяч вдогонку»	

52 занятие	<p>Кружение «лодочкой» Бег в паре, с ускорением и замедлением. Построение в колонну по 4. К.Г. в паре.</p>	<p>Метание мяча правой и левой рукой в горизонтальную цель из и.п. стоя. Расстояние 2м.</p>	<p>Ходьба по скамейке, передавая мяч из одной руки в другую.</p>	<p>Ведение мяча и забивание его в ворота. Отбивание мяча о пол пр. и лев. рукой не менее 5раз подряд.</p>	<p>Эстафета с мячом.</p>	<p>«Бабушка Маланья, распутай нас»</p>	
53 занятие	<p>Ходьба друг за другом, Ф. впереди Ходьба дробным шагом, Ф. перед грудью. Ходьба, высоко поднимая колени, касаясь палочек Ф. Подскоки со взмахами флагжков. Бег в среднем темпе, на остановку – постучать палочками о пол.</p>	<p>Лазать по гимнастической стенке, перебираясь с одного пролета на другой.</p>	<p>Прыжки в обручи (ноги вместе, ноги врозь). «Классики»</p>	<p>Ходьба по канату (носки идут, пятки на полу) Перешагивание через пролеты лестницы переменным шагом</p>	<p>«Внимательный водитель»</p>	<p>«Где мы были - мы не скажем, а что делали – покажем»</p>	
54 занятие	<p>Перестроение в колонну по 3. ОРУ с флагжками.</p>	<p>Ходьба по наклонной доске с переходом на гимнастическую стенку, и спуск с нее.</p>	<p>Прыжки в обручи (ноги вместе, ноги врозь). «Классики»</p>	<p>Ходьба «раки пятятся назад» под дугами h 50 и 60см. Бег змейкой между предметами.</p>	<p>Рус. нар. игра "Воробышки и кот".</p>	<p>«Джунгли»</p>	

Апрель

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные игры	Заключительная часть	Работа по УМК
55 занятие	Х. в колонне по одному, Ш. на шее. Х. на пальцах, руки со Ш. вверху. Х., приставляя пятку одной ноги к пальцам другой, Ш. вместо руля. Х. на коленях Ш. за спиной.	Влезание на стенку приставным шагом и переход на другой пролет, спуск вниз.	Перешагивание через набивные мячи высотой 10-15см. Прыжки через канат вправо, влево.	Ползание вперед ногами под взрослым стулом (способ выбирается самостоятельно)	"Охотник и зайцы".	Любопытная Варвара»	
56 занятие	Х. перешагивая через Ш. Х. на четвереньках «машина едет вперед» Бег грустный и веселый. Построение в колонну 3. О.Р.У. со шнуром.	Пролезать между рейками лестницы, поставленной на ребро.	Х, по н/доске вверх приставным шагом и спуск с н/доски вниз, вперед спиной.	Спрыгивание в обруч на полусог. ноги со скамейки h15см. Прыжки через предметы h 5см.	"Цветные платочки"	Массаж ног с платочком.	
57 занятие	Х. руки в стороны К. к плечам. Х. одна нога на пятке другая на носке, К. вверху. Х, приставным шагом, К. за спиной. Ходьба в приседе. Х. «слоники» на К. Подскоки с ноги на ногу вокруг себя, стучка К. Бег с заданием: дети на	Ходьба по скамейке, перешагивая кубики, в конце спрыгнуть в обруч.	Ползание по скамейке на животе и сползти на мат.	Пролезать между рейками лестницы, поставленной на ребро. Прыжки в упоре «лягушечка»	"Ракеты в полете". Массаж рук с мячами.	М, П. игра «Летает - не летает »	

58 занятие	первом круге складывают К., на втором берут. Построение в колонну по 3 ОРУ с кубиками	Прыжки по наклонной плоскости.	Бег между предметами, поставленными в ряд.	Перелезание через 2-3 скамейки Ходьба по узкой доске приставным шагом.	«Бездомный заяц» Пальчиковая игра «Замок»	«Узнай, кто я?»	
------------	---	--------------------------------	--	---	--	-----------------	--

Апрель

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование		Заключительная часть	Работа по УМК
59 занятие	X. мелким и широким шагом. X. приставным шагом в сторону; X. с захлестом голени; X. на пятках спиной вперед. Прямой галоп. X. «раки» и «слоники» Легкий бег, чередуем с бегом врассыпную. Построение в колонну 3. О.Р.У. без предметов.	Отбивание мяча о стену и попытка поймать его.	Бросание мяча двумя руками из-за головы через сетку.	Прыгать на месте с зажатым мячом между колен.	Рус. нар. игра "Наседка и цыплята".	М. П. игра «Море волнуется»	
60 занятие		Бросание мяча Пр. и Л. рукой через сетку.	Проползание на четвереньках под сеткой	Отбивание мяча о стену и ловля его двумя руками. Бросание двумя руками мяча вверх и ловля его не менее 5раз подряд.	«Выбей кеглю». Пальчиковая игра «Сорока»	«Помогаем маме мыть посуду» (с мячом)	

61	X. делаем полочку. X. скрестным шагом, руки в стороны со скручиванием. X. перекатом с пятки на носок.	Ходьба, руки за головой, на середине присесть, пройти, спокойно спрыгнув.	Прыжки по скамейке, упор на руках, продвигаясь по ней.	Лазание по скамейке «как муравьи» Бег через вертикально стоящий обруч.	«Кошки и котята» Пальчиковая игра «Строим дом»	«Дедушка Мазай»	
62 занятие	X. скользящим шагом. Прямой галоп. Бег между скамеек. Построение в 3 звена, около скамеек. ОРУ на скамейке	Ходьба по наклонной доске приставным шагом с переходом на скамейку.	Ползание по скамейке на животе и сползти на мат.	Ходьба «пауки идут вперед ногами» Бег змейкой на носочках между предметами.	"Скворечники". Пальчиковая игра «Сорока»	M. П. игра «У ребят порядок строгий!»	

Май

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные игры	Заключительная часть	Работа по УМК
63					«Ловишки с домами»	« Круг кружочек»	
64 занятие					« Вороны и гнезда»		

Старшая группа СЕНТЯБРЬ

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные игры	Заключительная часть	Работа по УМК
1 занятие	X. друг за другом, Ф. впереди. X. на носках, скрещивая вверху Ф. X. широким шагом, пряча Ф. за спиной и показывая его вперед. Легкий бег. X. с наклонами, постукивая палочками об пол. Прыжки ноги вместе, Ф. вместе – ноги врозь, Ф. врозь. Бег в среднем темпе с заданием. Построение в колонну по 3 ОРУ с флагжками	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии 2 шагов ребенка, руки на поясе	Подскoki на двух ногах с продвижением через кубики, поставленные на расстоянии 2 шагов ребенка, руки на поясе	Ползание по скамейке на коленях и ладонях, спуск по наклонной доске сидя, ноги на доске	"Мышеловка" Пальчиковая игра « Мыши » (перечисление членов семьи на татарском языке)	"Сделай фигуру".	Исәнмесез Сау булыгыз Сикер-прыгай Эти,эни,кыз, малай кечкенә – маленький
2 занятие		Отбивание мяча о пол во время ходьбы	Ходьба по скамейке, передавая мяч из одной руки в другую перед собой.	Прыжки с зажатым между ног мячом Прокатывание мяча между предметами из И.п. высокие четвереньки	«Стрекоза и мошки» Массаж «Мошки»	"Найди и промолчи".	Счет до 5 (бер,ике,өч,дүрт, биш)
3 занятие	X. мелким и широким шагом. X. перекатом с пятки на носок. X. "косарь", пингвины. Бег с изменением направления. X. "собаки", "пауки", "великаны". Прямой галоп.	Перебрасывание мяча в шеренгах после удара мячом о пол.	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу (расстояние 2м, 10-12раз)	Прыжки на месте с зажатым между колен мячом	Тат. нар. игра «Хлопушка» Пальчиковая игра «По грибы»	М/подвижная игра "Грибник".	Зур туп, кечкенә туп. Игра “Туп” на закрепление членов семьи(Эти,эни,кыз,малај,бабай,әби)

4 занятие	Бег, высоко поднимая колени в чередовании с обычным. Построение в колонну по 3 ОРУ с палками	Ходьба по скамейке, перешагивая бруски, руки за головой	Ползание по наклонной доске вверх и вниз	Прыжки в «Классики» одна нога, две ноги Пролезание пр. и лев. боком через обруч на h 50 см	"Мы веселые ребята". Пальчиковая игра «По грибы»	"Что мы делали - не скажем..."	Сикер,бас
-----------	---	---	--	---	---	--------------------------------	-----------

СЕНТЯБРЬ

№ но д	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные игры	Заключительная часть	Работа по УМК
5 занятие	X. друг за другом. Х. семенящим шагом. Л. впереди. Х. на пятках, Л. на плечах. Х. с наклонами. Л. скрещиваем перед собой. Бег с Л. врассыпную. Х., сгибая поочередно ноги, Л. скрещиваем под ногой. Х. "с мешком на спине", Л. сзади. Подскоки с Л. Бег, на остановку кружимся. Построение в колонну 3. ОРУ с лентами	Прыжки в высоту с места "Достань до предмета"	Ползание на четвереньках между предметами	Ходьба по гимн. скамейке с хлопками над головой Перенести шишкы пальцами ног из обруча в обруч	"Ловишка с лентой". Массаж «Грибной дождик»	"Улитка".	
6 занятие		Ползание по наклонной доске вверх и вниз	Прыжки в высоту с места	Ходьба на носках между предметами Пролезание пр. и лев. боком через обруч на h 40-50см	"Не оставайся на полу". Массаж «Грибной дождик»	"Спрячь руки за спину".	

7 занятие	<p>Х. одна нога на пятке, другая на носке.</p> <p>Х. "Играем на барабане". Х. приставным шагом вперед. Х. "петух сердится". Прыжки "как белка". Легкий бег.</p> <p>Х. "как слоны". Прыжки "обезьяны". "Езда на машине". Бег змейкой. Бег обычный с замедлением и ускорением.</p> <p>Построение свободное</p> <p>Аэробика "Лягушата"</p>	Броски малого мяча вверх двумя руками	Бросание мяча поочередно правой и левой рукой в даль. Прокатывание мяча ногой на расстояние.	Ходьба друг за другом перебрасывая мяч из одной руки в другую	"Догони свою пару" Пальчиковая игра « Мыши »	Игра с хлопками «Огуречики»	Игра " Матур туп" Туп,туп,ма тур туп, сикер,сике р,матур туп,1,2,3,4, 5 Матур туп. Сикер, сикер, матур туп.
8 занятие		Броски малого мяча в вертикальную цель.	Ходьба по скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую. Спрятывание с высоты в обруч	Пролезание правым и левым боком через обручи $h=40-50\text{см}$ с мячом в руках	"Хитрая лиса".	«Хитрая лиса, где я?»	Куян- заяц, аю- медведь, песи – кошка, эт- собака

ОКТЯБРЬ

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные игры	Заключительна я часть	Работа по УМК
9 занятие	X. друг за другом С. на шее; X. на носках, С. натянута вверху; X. с наклонами, С. вперед; X. с поворотами, С. натянута впереди; X. на коленях, С. впереди. X. через слегка качающуюся С. Бег, С. на шее. X. приставным шагом вправо, "как аист". Бег грустный и веселый Построение в колонну 3 ОРУ со скакалкой.	Ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на поясе	Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь на руках.	Прыжки на 2-х ногах П. боком через обручи 50см Перешагивание реек лестницы, поднятой на h15см	" Удочка ". П/игра «Кто живет у нас в квартире»	"Рыбка".	Счет от 1до 5
10 занятие		Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги" h для прыжка от 15 до 40см	Ходьба по скамейке на носках, на середине присесть, в конце спрыгнуть на мат	Пролезание под дугами разной высоты, пяясь спиной вперед. Бег по наклонной лестнице и спуск с нее	"Воробышки и кот". П/игра «Кто живет у нас в квартире»	"Деревья и птицы"	
11 занятие	X. друг за другом, руки в стороны. X. на носках между скамейками. X. перешагивая в 3-4 местах через скамейки. Подскоки между скамейками. Бег между скамейками. Бег по залу врассыпную, на остановку сесть или встать на	Ходьба по скамейке, на середине повернуться на 360*	Прыжки по скамейке на руках в упоре	Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь на руках. Бег змейкой	"Не попадись" П/игра «Капуста»	"Цапля" упражнение для тренинга	Д/и "Идем за продуктами" (кишер, алма, суган, бэрэнгэ)

12 занятие	скамейку. Ходьба "Муравьишки", "раки пятятся назад" Построение в Ззвена около скамеек ОРУ на скамейках.	Подлезание под скамейкой	Ходьба по скамейке, на середине повернуться на 360*	Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени. Прыжки через канат правым и левым боком	Украинская нар. игра "Плетень"	«Часы»	
------------	--	--------------------------	---	--	--------------------------------	--------	--

ОКТЯБРЬ

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные игры	Заключительная часть	Работа по УМК
13 занятие	Х. с заданием для рук и головы. Х. " великаны", "карлики". Х. с захлестом голени. Х. змейкой. Бег змейкой. Х. спиной вперед. Х. "слоны", "пауки". Прыжки ноги вместе – ноги врозь. Бег по диагонали с заданием. Построение в колонну 3 ОРУ без предметов	Лазание по стенке по диагонали	Ходьба по наклонной доске вверх приставным шагом	Прыжки на препятствия h20 см. Бег с наклонной доски вниз	"Рус. нар.игра «Заря -заряница»	"Не ошибись".	Счет от 1 – 10 Сикер

14 занятие		Лазание на высоких четвереньках по широкой длинной доске	Лазание по стенке по диагонали. Прыжки в «Классики» одна нога, две ноги	Ходьба вдоль скамейки, одной ногой наступая на нее, вторую ставя на пол.	«Водяной» П/игра «Черепаха»	«Затейники»	
15 занятие	X. друг за другом прокатывая М. между ладошками. X. гимн. шагом мяч впереди. X. с наклонами, мяч за спиной. Прыжки с зажатым между ног мячом. Бег медленный. X. на коленях, мяч вверху. X. полуприседе прокатывая мяч перед собой. Медленный бег, на остановку бросаем и ловим мяч. Построение в колонну 3 ОРУ с мячом.	Отбивание мяча одной рукой (правой, левой) об пол	Бросание мяча вверх и ловля его	Перебрасывание мячей через веревку двумя руками из-за головы. Передача мяча ногой под веревкой	"Мяч водящему" П/игра «Черепаха»	"Летает – не летает".	Игра “ Ничэ”- “Сколько”(туп белэн- с мячом)
16 занятие		Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2м	Прыжки по прямой на одной ноге	Ходьба по скамейке на носках с мячом вверху	«Чей мяч быстрее?»	«Хрю-хрю» П/игра «Звонок»	Сикер

НОЯБРЬ

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные игры	Заключительная часть	Работа по УМК
17 занятие	X. друг за другом. X. одна нога на носке, другая – на пятке. X. пятки вместе – носки врозь. Подскоки с хлопками перед собой и за спиной. X. "как раки" «пауки вперед руками» Легкий бег, переходящий в бег с захлестом голени. Построение в колонну 3 ОРУ с косичкой	Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе	Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия	Прыгать по доске с продвижением вперед. Бег по наклонной вверх и вниз	"Бездомный заяц"	"Молчанка"	Д/и "Угости зайца-Куянысыйла"
18 занятие		Прыгать через рейки h=15см	Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе	Бег между предметами, поставленными в ряд. Переползание через препятствия.	"Медведи и пчелы"	"Воротики"	Зураю, кечкенә аю Сикер
19 занятие	X. скрестным шагом, X. носки вместе – пятки врозь. X. с высоким подниманием колен. X. с наклонами. Прыжки ноги вместе – ноги врозь.	Отбивание мяча об пол, продвигаясь вперед шагом	Ходьба между кеглями на носках мяч в вытянутых вверх руках	Пролезание под веревку в комплексе с Прокатывание мяча по коридору и подскоки за ним	"Птицы и кукушка"	"Тихо - громко"	

20 занятие	X. "как пауки". Бег с заданием. Бег змейкой. Построение в колонну 3 ОРУ с обручем	Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его с хлопком в ладоши	Отбивание мяча об пол, продвигаясь вперед шагом	Прокатывать перед собой мяч по доске на высоких четвереньках. Прыгать сидя на мяче.	"Охотники и утки"	«Хохотуны»	Д/и "Нинди туп юк?"- "Какого мяча нет?"
------------	--	---	---	--	-------------------	------------	---

НОЯБРЬ

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные игры	Заключительная часть	Работа по УМК
21 занятие	X. перекатом с пятки на носок. X. с заданием для рук. X. на коленях. Боковой галоп. X. "как муравьи", езда на машине вперед. Бег по диагонали. Бег с остановками. Построение в колонну по 3 ОРУ с мешочком	Ходьба по канату боком приставным шагом, с мешочком на спине	Лазание между кеглями на четвереньках с мешочком на голове	Бросание мешочка в вертикальную цель удобным способом Прыжки по прямой, с зажатым мешочком между ступней	"Уборка картофеля" П/игра «Капуста»	"Горячая картошка"	Бэрэнгэ,кэбестэ (чиста,пычрак)
22 занятие		Перешагивание через пролеты лестницы с мешочком на голове	Ходьба по мостику с мешочком на согнутом локте	Бросание мешочка через веревку правой и левой рукой	Чувашская нар. игра "Луна и солнце"	"Веревочка"	Д/и "Поможем маме помыть овощи" "Яшелчэ ю" (бэрэнгэ,кишер,кыяр,кэбестэ, помидор)

	X. скрестным шагом вперед, назад. X. в полуприседе. X. с наклонами и хлопками. Прямой галоп. По диагонали выпады. Бег змейкой. Бег со сменой направления. Построение в колонну 3	Лазать по стенке переменным шагом	Ползание под разновысокими дугами ногами вперед удобным способом	Запрыгивать на кочку h=15см и спрыгивать с нее Ходьба по канату боком приставным шагом.	"Свободное место"	""Юл мажаралары"- "Дорожные приключения"	кызыл, сары, яшел.
24 занятие	ОРУ с лентами	Лазание по скамейке на спине, подтягиваясь на руках	Ходьба по скамейке, перешагивая мягкие кирпичики	Сойти по наклонной доске Прыжки на одной ноге с продвижением вперед	"Птички и кошка" П/игра «Сорока»	Игра на внимание. "Пожалуйста"	

ДЕКАБРЬ

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные игры	Заключительная часть	Работа по УМК
25 занятие	X. на носках. X. «пингвины» X. с наклонами, X. со скручиванием туловища. Подскоки из круга в круг. Кружение (переступанием). Бег с замедлением и ускорением. Построение в колонну 3	Ходьба по наклонной доске на носках вверх и вниз	Прыжки из обруча в обруч «лягушечкой» Проползти под рейками удобным способом	Перенести пальцами ног шишку из обруча в обруч	"Ловишки - перебежки" П/игра «Наступили холода»	"Найди и принеси"	Уен-эстафета “Уңыш жыбыз”- игра-эстафета “Собираем урожай”(бэрэнге, кишер, кыяр, кәбестә, помидор)

26 занятие	ОРУ с султанчиками	Перешагивание пролетов лестницы, приподнятой на h= 30см	Подлезание под стул вперед ногами	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Ходьба по канату на пятках	"Караси и щука"	"Рыбы" игра с мячом.	
27 занятие	<p>Х. на носках с фонариками.</p> <p>Х. на пятках, руки за головой. Х. скрестным шагом назад. Прыжки вправо-влево.</p> <p>Легкий бег, на становку – подскоки с опками на месте.</p> <p>Бег врассыпную. Построение свободное на кружках.</p> <p>Новогодняя дискотека</p>	Бросание мяча двумя руками снизу, стоя в ширенгах.	Бросание мяча двумя руками, из-за головы, стоя на коленях	Отбивание мяча о пол поочередно вокруг себя Прыгать сидя на мяче.	Рус. нар. игра «Баба – Яга»	«Любопытная Варвара» П/игра «Пироги»	<i>Игровая ситуация “Зелёный мяч”</i> Туп,туп,матур туп, сикер,сикер,матур туп,1,2,3,4,5 Яшел туп. Сикер, сикер, яшел туп.
28		Забрасывание мяча в корзину (от себя)	Ведение мяча в ходьбе	Отбивание мяча о пол поочередно вокруг себя	Баш .нар. игра "Юрта"	Коммуникативная игра «Федул» П/игра «Пальчик –мальчик»	

ДЕКАБРЬ

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные игры	Заключительная часть	Работа по УМК
29 занятие	X. дробным шагом, X. вперед спиной, X. выпадами, X. по диагонали в чередовании с прыжками. X. "как муравей", "пауки идут вперед ногами". Игра «Замри» Построение в колонну 4 Комплекс с обручем вдвоем	Прыжок на двух ногах с места в батут и выпрыгивание из него на мат	Лазание по стенке, переменным шагом.	Проползти под рейками удобным способом Перешагивание из обруча в обруч приставным шагом	Рус. нар. игра "Два Мороза"	"Как у Дедушки Мороза"	
30 занятие		Ходьба на высоких четвереньках по скамейке и сползание на мат	Прыжок на двух ногах с места в батут и выпрыгивание из него на мат	Ползание под разновысокими дугами вперед спиной Бег по узкой дорожке	«Снежная королева»	« Кружева»	
31 занятие	X. приставным шагом вправо, влево. X. с высоким подниманием колен. X. с перешагиванием скакалки. Прыжки через качающуюся скакалку. Бег умеренный с заданием и со сменой направления Построение в колонну по 3	Прыжки через скакалку	Забрасывание мяча в корзину	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	"Зайцы и волк"	"Тик - так" игра на внимание	Кечкенә куян, зур куян. Матур куян Счет от 1-10

32 занятие	O.P.U. со скакалкой	Ходьба по наклонной доске с переходом на стенку	Лазание по стенке с переходом с пролета на пролет	Прыжки через скакалку	"Ключи" П/игра «На двери висит замок»	С-р уен “Ашханә”- с.р.игра “Столовая”; “	<i>Aш, ботка, ипи, сөт, чәй, алма, тәмле</i>
------------	---------------------	---	---	-----------------------	--	---	--

ЯНВАРЬ

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные игры	Заключительная часть	Работа по УМК
33 занятие	X. друг за другом. X. парами. Ходьба на носках. X. приставным шагом вправо и лево. Подскoki в паре, руки лодочкой. X. "как раки" »Езда на машине назад ". Бег с замедлением и ускорением. Построение в колонну по 4 ОРУ в парах.	Обычная ходьба по скамейке вдвоем, взявшись за руки	Перешагивание через скамейки вдвоем	Прыжки из обруча в обруч вдвоем на двух ногах Пролезание под веревкой, натянутой на h=60см вдвоем удобным способом	"Два и три" "	"Кого не стало?"	"Аю кунакка килгән"- "Медведь пришёл в гости" <i>Кызыл алма (сары, яшел, зур, кечкән), бер зур түп, кыяр, кәбестә, суган, песи, эт, курчак.</i>

34 занятие		Ходьба боком приставным шагом вдвоем, взявшись за руки	Пролезание под скамейками вдвоем	Бег через препятствия вдвоем, взявшись за руки. Запрыгивание на мат вдвоем и спрыгивание	«Воробы и вороны»	Коммуникативная игра «Дрозд»	
------------	--	--	----------------------------------	---	-------------------	------------------------------	--

ЯНВАРЬ

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные игры	Заключительная часть	Работа по УМК
35 занятие	X. мяч вверх-вниз, X. на носках, мяч прокатываем между ладонями, X. мяч за головой на пятках; X. с отбиванием мяча коленом. X. по диагонали, отбивая мяч о пол. Бег в среднем темпе, на остановку – мяч на голову. Построение в колонну 3 ОРУ с большим мячом	Прокатывание мяча с целью: выбить кеглю	Ведение мяча правой рукой в ходьбе Ходьба с мячом в группировке под высотой	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками в ходьбе	"Волчата и лисята"	"Река и ров"	<i>Д/и "Помой посуду-Савыт-саба ю" (кашык – ложска, тәлинкә-тарелка, чиста, пычрак)</i>
36 занятие		Ползание по прямой, подталкивая мяч головой	Прыжки на двух ногах между предметами, с мячом, зажатым между колен	Ходьба по канату приставным шагом с мячом на голове Прокатывание мяча по скамейке	Р.Н. игра «Жмурки»	«Горячая картошка»	бәрәңге

	X. друг за другом, боксируя руками; X. по-медвежьи; X. перекатом с пятки на носок. Прыжки на одной ноге. X. "собаки", "пауки". Бег	Ходьба по рейкам лестницы, лежащей на полу	Проползти под приподнятыми рейками	Переползти через короткие бревна. Прыжки по скамейке на руках в упоре	Тат. нар. игры "Продай горшок"	«Тимербай»	
38 занятие	в среднем темпе и бег противоходом. Построение в колонну по3 ОРУ с гантелями	Пройти приставным шагом по 4рейке стенки, переходя с пролета на пролет	Ходьба по рейкам лестницы, приподнятой на h=10cm	Прыжки через палки h=10cm Пролезание под палками h=40cm по-пластунски	«Свободное место»	«Змея»	

ФЕВРАЛЬ

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные игры	Заключительная часть	Работа по УМК
39 занятие	X. друг за другом «кулачки – ладошки»; X. скрестным шагом вперед; X. приставным шагом назад; X. скользящим шагом; прыжки «больной воробей»; X. муравьи, обезьянки, раки задом наперед. Бег в медленном темпе и бег прыжками. Построение в колонну по3 ОРУ с обручами.	Ведение обручем с боку	Ходьба переменным шагом через обручи	Перешагивание обручем, приподнятых на высоту	Пролезание в обручи правым боком	«Бездомный заяц» «Веселые мартышки»	куян
40 занятие		Поставить обруч на ободок и прокатывать его вперед в прямом направлении	Ведение обручем с боку	Пролезание в обруч снизу и сверху	Вращение обруча на полу	«Цирковые лошадки» «Бодливая корова»	

41 занятие	X. «мотальщики»; скрестным шагом вперед, перекатом с пятки на носок; выпадами Прыжки с одной ноги на другую. X. слоны, езды на машине назад. Бег изменением темпа и смена ведущего. Построение в колонну по 3 ОРУ без предметов.	Перебрасывание мячей друг другу и ловля их после отскока о пол	Бросание мячей друг другу, двумя руками снизу расстояние 2,5м	Отбивание мяча на месте вокруг себя одной рукой . Подскoki с продвижением вперед с мячом на голове	Тат. игра "Серый волк"	"Почта"	
42 занятие		Ведение мяча в прямом направлении	Закатывание и скатывание мяча по наклонной доске	Бросание и ловля мяча вверх, в ходьбе	«Северный и южный ветер»	Игра на внимание «Военные»	

ФЕВРАЛЬ

№ нод	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные игры	Заключительная часть	Работа по УМК
43 занятие	X. друг за другом с М. на голове; X. приставным вперед М. на ладошке, X. мелким шагом М. на шее; X. перекладывая М. из одной руки в другую через верх; X. на четвереньках с М. на спине. Прыжки с зажатым М. между/ст. Бег на носках, на остановку стать цаплей, М.на колено. Построение в колонну 3 ОРУ с мешочком	Входить по наклонной лестнице, переходить на стенку (с поддержкой).	Ходьба по стенке с пролета на пролет Прыжки через пластины ш=40см подряд 6-7шт	Ходить по шнуре, приставляя пятку одной ноги к носку другой	Эстафета «Доставь донесение»	"Часовой"	

44 занятие		Ходить на четвереньках по лестнице, лежащей на полу, опираясь на боковые рейки	По-пластунски подлезать под скамейки	Бег между предметами, поставленными на расстоянии 1м Прыжок в высоту с разбега, позвонить в колокольчик	«Займи мешочек».	«Командир»	Бас, сикер, уйна, санасчитай, утыр, кил монда.
45 занятие	X. дробным шагом, X. спиной вперед, X. в полуприседе, руки на поясе. X. на коленях руки за головой. Галоп вправо-влево. X. "медведь", "муравей". Бег широким и мелким шагом. Построение в колонну по 3 ОРУ с палкой	Прыжок в батут с небольшого разбега	X. на четвереньках по лестнице, лежащей на полу, опираясь на бок/рейки	Ходьба по узкому мостику удоб/способом Лазание на спине по скамейке.	"Рус. нар. игра «Баба Яга»	«Бабушка Маланья распутай нас»	Эби, матур, зур
46 занятие		Ходьба по узкой наклонной доске вверх	Прыжок в батут с разбега. Лазание через веревку, не задевая ее головой.	Лазание на спине по скамейке, подтягиваясь на руках.	«Мышеловка»	«Джунгли»	аю

МАРТ

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные игры	Заключительная часть	Работа по УМК
47 занятие	X. "силачи", X. мелким шагом; X. на пятках руки за спиной, X. высоко поднимая колени; X. змейкой. Прыжки ноги вместе – ноги врозь. X. "Пауки", X "по-медвежьи".	Ходьба на четвереньках по лестнице, прикрепленной к стенке на h=40см, опираясь на боковые рейки	Влезание на стенку одноименным способом и спуск вниз не пропуская реек	Прыжки через 2-3 скамейки с упором на руки Бег с препятствиями	Тат. игра "Хлопушки"	Коммуникативная игра «Бодливая корова»	

48 занятие	Бег в среднем темпе, в чередовании с бегом по диагонали. Построение в колонну 3 ОРУ с кубиками	Метание мешочеков в горизонтальную цель (от плеча)	Ходьба по шнуре боком прист/ шагом с мешочком на голове, руки на поясе.	Лазание по скамейке на животе с М. на спине. Ведение мешочка ногами	Игра-эстафета Канатоходец	«Не ошибись»	
49 занятие 50 занятие	X. передавая М. из одной руки в другую; Х. приставным шагом назад М вверху; Х. с отбиванием мяча о пол. Прыжки с зажатым между колен М. Ведение М. ногами. Бег с поворотом вокруг себя. Построение в колонну 3. ОРУ с мячом	Метание мяча в вертикальную цель с расстояния 3,5м	X. по скамейке, отбивая мяч. X. на выс/четвер. по доске, перед собой мяч.	Скатывание мяча по наклонной доске, чтобы он прокатился под дугой	"Рыбаки и рыбки"	"Оттолкни мяч"	
	Бросание мяча о пол и ловля его одной рукой в движении	Метание мяча в вертикальную цель с расстояния 3,5м	Ходьба по скамейке, отбивая мяч. Ведение мяча ногами, бросок в ворота	Рус. нар. игра "Горелки"	"Рыбка"		

МАРТ

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные игры	Заключительная часть	Работа по УМК
51 занятие	Х. с круговыми движениями руками, Х. дробным шагом, Х. носки вместе – пятки врозь, Х. с поворотами. Боковой галоп, Х. "обезьяны", "гуси", "машины задний ход". Бег	Ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни "по-медвежьи"	Ходьба по скамейке боком приставным шагом, на середине присесть встать и пройти дальше. Руки за головой.	Прыжки через 2-3 скамейки с упором на руки Пролезание по-пластунски под разновысокими дугами	Чувашская нар. игра "Кого вам?"	«Рыбка»	

52 занятие	<p>мелким и широким шагом. Бег по диагонали высоко поднимая колени.</p> <p>Построение в колонну по 3. ОРУ с султанчиками</p>	<p>Прыжок в длину с небольшого разбега. (толчок)</p>	<p>Ходьба по скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше</p>	<p>Передвигаться, сидя верхом по скамейке, сползти на мат Подлезание в чередовании с перешагиванием</p>	<p>"Ловишка" в кругу.</p>	<p>«Волшебные стульчики»</p>	
53 занятие	<p>Х. друг за другом с круговым вращением рук, согнутых в локтях; Х. скрестным шагом вперед; Х. «косим траву»; Х. спиной вперед. Галоп в круг и из круга. Х. "медведь", "паук". Бег с замедлением и ускорением. Бег противоходом.</p>	<p>Прыжки через качающийся обруч.</p>	<p>Держа обруч вертикально к полу, пролезть правым (левым) боком, перехватывая ободок руками.</p>	<p>Пролезть через обруч сверху вниз, положить его на пол. Поставить обруч на пол катить его перед собой.</p>	<p>"Пустое место"</p>	<p>"Ворота" р.н.и.</p>	
54 занятие	<p>Построение в колонну по 3 ОРУ с обручем</p>	<p>Ползание по скамейке на четвереньках, на середине пролезая через обруч</p>	<p>Прыжки из обруча в обруч на правой и левой ноге. Ходьба из обруча в обруч на выс. четвереньках.</p>	<p>Ходьба через перекладины лестницы, один конец которой приподнят на 30см</p>	<p>"Цирковые лошадки"</p>	<p>"Перстенек"</p>	

АПРЕЛЬ

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные игры	Заключительная часть	Работа по УМК
55 занятие	X. друг за другом, руки с Ф. чередуем вверх-вниз; Х. на носках машем Ф. вверху; Х. на пятках Ф. впереди; Х. на коленях Ф за спиной. Х. высоко поднимая колени. Подскоки с поворотами.	Забрасывание мешочеков в обруч (расстояние 4м)	Прыжки на мат h 30-40см, и спрыгивание на полусог/ноги Лазание на четвереньках с М. на спине под разнов/дугами.	Ходьба по скамейке с мешочком на голове, на середине медл. повернуться кругом и пройти дальше	"Ловля обезьян"	"Разверни круг"	
56 занятие	Бег в мед/ темпе, на остановку упр. «цапля» Построение в колонну по 3. ОРУ с флагжками.	Прыжки на 2-х ногах правым боком 3 П., затем поворот на 180° и продолжать левым боком.	Ходьба по скамейке с мешочком на шее, руки в стороны	Забрасывание мешочеков в обруч (рас 4м) Бросание М. из одной руки в другую в ходьбе		"Космонавты" "Стоп!"	
57 занятие	X. друг за другом с заданием для головы. Х. одна нога на пятке, другая на носке. Х, выбрасывая одну ногу чуть вперед, в сторону,	Прыжки в длину с разбега (отталкивание)	Ходьба по узкой наклонной доске до скамейки.	Ходьба по скамейке на коленях, руки за головой	Ползание по полу, с последующим переползанием через скамейки.	"Зайцы и Жучка" "Паутинка"	Куян,эт

58 занятие	<p>руки на поясе. Х. с закрытыми глазами. Прыжки «больной воробей». Бег широким и мелким шагом. Перестроение в колонну по 3. ОРУ без предметов</p>	<p>Прыгать на двух ногах по скамейке</p>	<p>Ходьба на четвереньках по лестнице, один конец которой приподнят на $h=40\text{см}$, опираясь на боковые рейки</p>	<p>Пролезание под скамейкой вперед ногами удобным способом Бег между предметами.</p>	<p>"Чье звено быстрее"</p>	<p>"Съедобное , несъедобное"</p>	<p>Алма,кишер, суган,кәбестә , кыяр,бәрәңгә, помидор</p>
------------	--	--	--	--	----------------------------	----------------------------------	--

АПРЕЛЬ

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные игры	Заключительная часть	Работа по УМК
59	X. друг за другом С. вместо руля; X. гим. шагом С. вверху; X. «пингвины» С. за головой; X. в приседе С. за спиной. X. перешагивая через С. Прыжки с одной ноги на другую. Бег в умеренном темпе, в чередовании с бегом змейкой. Построение в колонну по 3. ОРУ со скакалкой	Прокатывание обруча друг другу стоя в шеренгах	Прыжки через короткую скакалку.		Русская нар. игра "Цепи"	"Дрозд"	
60 занятие		Прыжки через короткую скакалку на месте, врашая ее вперед	Влезание по стенке до верха, спуск с переходом на соседние пролеты.	Ходьба по канату, рисуя дерево с веточками вверх	"Догони свою пару"	"Фанты"	

	X. друг за другом, упражнения для рук; X. на внешней стороне стопы; X. приставным шагом правым и левым боком; X. гусиным шагом. Прыжки вперед, назад. Лазание на четвереньках между скамейками. Бег между скамейками. Построение в Ззвена ОРУ на скамейке.	Прыжок в высоту с небольшого разбега (толчок)	Ходьба с перешагиванием через палки разновысокие попеременно П. и Л. ногой, руки произвольно	Влезание на стенку, до .. и спуск, по наклон/доске. Ходьба « паук идет вперед руками» по прямой.	"Волк во рву"	«Домовой»	
62 занятие		Прыжок в высоту с разбега (приземление на обе ноги)	Ходьба по рейкам лестницы, положенной на пол приставным шагом	Пролезание в обручи прямо и боком. Продвигаться по скамейке сидя спиной вперед.	Башкирская нар. игра "Липкие пеньки"	"Догадайся, где мяч"	Д/и "Нинди туп юк?"- "Какого мяча нет?";

МАЙ

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные игры	Заключительная часть	Работа по УМК
63 занятие	X. на носках, руки в замке над головой. X. на пятках, руки с замком за головой. Легкий бег. X. в полуприседе руки на	Прыжки через короткую скакалку, с продвижением вперед	Метание м/мяча в вертикальную цель (от плеча правой и левой рукой 3-4м)	Перебрасывание мяча из одной руки в другую в ходьбе	Русская нар. игра "Гуси-лебеди"	"Эхо"	

64 занятие	<p>поясе. Х. скрестным шагом правым боком. Прыжки на двух ногах "как кузнечики". Х. « лягушки», «слоны». Быстрый бег, бег спиной вперед.</p> <p>Построение в колонну по 3 ОРУ с м/мячом</p>	<p>Забрасывание мяча в кольцо, подвешенное на $h=1,5\text{м}$, удобным способом</p>	<p>Прокатывание мяча по узкой доске и бег за ним</p>	<p>Прыжки через короткую скакалку, с продвижением вперед</p>	<p>«Мышеловка»</p>	<p>"Узнай по голосу Хитрая лиса"</p>	
65 занятие	<p>Х. друг за другом, руки на поясе, выставляя поочередно ноги вперед. Х. приставным шагом назад. Х. пятки вместе, носки врозь; Х. вправо и влево по «медвежьи» Х. прижимая колено к груди. Прямой галоп. Бег со сменой темпа и врассыпную.</p> <p>Построение в круг. ОРУ без предметов.</p>	<p>Прыжки на двух ногах с перепрыгиванием через предметы в чередовании.</p>	<p>Ходьба по узкой доске до стенки, лазание по ней по диагонали и спуск по широкой доске.</p>	<p>Обегание предметов Ходьба из обруча в обруч на высоких четвереньках.</p>	<p>"Охотники и утки"</p>	<p>"Змея"</p>	
66 занятие		<p>Ведение мяча по прямой</p>	<p>Забрасывание мяча в корзину (от груди) Бросание мяча о стену и ловля его после отскока.</p>	<p>Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, после хлопка в ладоши</p>	<p>"Два, три"</p>	<p>"Журавли"</p>	

МАЙ

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные игры	Заключительная часть	Работа по УМК
67	X. с заданием для рук и головы; Х. семенящим шагом на носках; Х. на пятках спиной вперед; Х. "Чарли". Х. как цапля. Х. «Собаки», «Пауки» , «Обезьянки» Подскоки "Олень". Бег грустный и веселый. Игра «Собери колонну» Построение свободное.ОРУ в паре б/п	Передача мяча в колонне	Перебрасывание мяча друг другу	Прыжки через короткую скакалку, с продвижением вперед По лисьему следу...	"Щука"	"Птицелов"	
68 занятие		Ходьба приставным шагом по бревну	Перебрасывание мяча через сетку, поочередно правой и левой рукой.	Прыжки «Кто быстрее до флагжка» Бег друг за другом в паре	"Бабка-Яга"	"Круговая веревочка"	
69 занятие	X. друг за другом руками делаем ножницы; X. «как паровоз»; X. скрестным шагом на носках "как лиса", X. широким шагом вправо, влево. Подскоки «Хлопушки». Кружение переступанием. Бег на выносливость с заданием по диагонали. Построение свободное. ОРУ без предметов	Перебрасывание мяча друг другу через сетку (любым способом)	Прокатывание мяча ногой (пас ногой), каждый принимает его, передает водящему.	Водящий отбивает мяч о землю, каждый ловит и отбив возвращает. Прокатывание мяча с целью...	Эстафета с прыжками	"Тимербай"	
70 занятие		Забрасывание мяча в корзину.	Перебрасывание мяча друг другу через сетку (любым способом)	Пас ногами друг другу в паре. Бег с мячом на голове по лабиринту	«Совушка»	"Тише едешь – дальше будешь"	

Подготовительная группа
СЕНТЯБРЬ

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные игры	Заключительная часть	Работа по УМК
1 занятие	X. друг за другом, Ф. впереди. X. на носках, скрещивая вверху Ф. X. широким шагом, пряча Ф. за спиной и показывая его вперед. Легкий бег. X. с наклонами, постукивая палочками об пол.	Ходьба по скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, с мешочком на голове.	Прыжки на двух ногах через шнурсы (6-8 шт.) h 40-60 см. Метание М. в гор/ цель рас 2-3м, от плеча	Ползание по скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине	"Займи мешочек". «Моя семья»	"Что мы делали - не скажем..."	Хээрле иртэ-доброе утро закрепление членов семьи (Эти,эни,кыз,малай,бабай,эби) Сay булыгыз
2 занятие	Прыжки ноги вместе, Ф. вместе – ноги врозь, Ф. врозь. Бег в среднем темпе с заданием. Построение в колонну по 3 ОРУ с флагжками	Ходьба по скамейке боком, перешагивая через набивные мячи.	Лазание в обручи передом.	Спрыгивание с 2-3 предметов h =40 см. Прыжки из обруча в обруч.	"Догони свою пару". Трек 35	"Ворота".	Хээрле кэн-добрый день Сикер, бас Сay булыгыз
3 занятие	X. мелким и широким шагом. X. перекатом с пятки на носок. X."косарь", "пингвины". Бег с изменением направления. Ходьба "собаки", "пауки", "великаны". "Олени" (прямой галоп). Бег,	Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренге (3 м.)	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренге (3м.)	Бросание мяча вверх одной рукой ловля – двумя руками. Отбивание мяча П и Л рукой на месте до 10раз	"Выше ноги от земли".	« У кого мяч»	Исэнмесез Зур туп, кэчкэнэ туп Счет до 10 Сay булыгыз

4 занятие	высоко поднимая колени. Обычный бег. Построение в колонну по 3 ОРУ с палками	Ходьба по скамейке, перешагивая через бруски, мяч впереди в вытянутых руках.	Прыжки с зажатым между ног мячом.	Ползание между предметами, прокатывая впереди мяч Ведение мяча ногами, с целью забить в ворота.	Эстафеты мячом. Трек70	«Помогаем маме мыть фрукты» с мячом	Хээрле көн-добрый день Алма, виноград,банан, лимон Сау булыгызы
-----------	--	--	-----------------------------------	--	----------------------------------	--	--

СЕНТЯБРЬ

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные игры	Заключительная часть	Работа по УМК
5 занятие	X. друг за другом. X. семен/ шагом. Л. впереди; X. на пятках, Л. на плечах; X. с наклон Л. скрещ. перед собой. Бег с Л. врассыпную. X, согбая поочередно ноги, Л. скрещиваем под ногой. X. "с мешком на спине", Л. сзади. Подскоки с Л. Бег, на остановку кружимся. Построение в колонну 3. ОРУ с лентами	Прыжок в высоту с разбега (отрабатываем толчок)	Подъем боком по наклонной доске, ходьба на носках по скамейке	Спуск по накл/доске сидя. Лазание по скамейке на спине.	Тат. нар. игра "Продаём горшки".	"Тимербай".	Исәнмесез балалар “Нишилесен? -Что делаешь” (сикерәм,басам, утырам,йөгерәм)
6 занятие		Ходьба по скамейке: на середине выполнить поворот, затем присесть, встать и пройти до конца скамейки.	Прыжок в высоту с разбега (отрабатываем приземление на две ноги)	Ползание по наклонной доске вверх и вниз на четвереньках Лазание под 3-4 дуги, не касаясь руками пола.	"С кочки на кочку".	"Море волнуется".	Хээрле көн-добрый день Сикер. Кыз – девочка Малай – мальчик Сау булыгызы

7 занятие	X. одна нога на пятке, другая на носке. X. "Играем на барабане". X. приставным шагом вперед. X. "петух сердится". Прыжки "как белка". Легкий бег. X. "как слоны". Прыжки "обезьяны". "Езда на машине". Бег змейкой. Бег обычный с замедлением и ускорением. Построение свободное Аэробика "Лягушата"	Лазание по стенке до верха с пролетом	Ходьба приставным шагом боком, перешагивая через набивные мячи.	Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. Бег по наклонной доске.	"Рыбачок и рыбки".	"Затейники".	Исәнмесез балалар Счет до 5 Сay булыгыз
8 занятие		Прыжки с высоты $h= 40$ см. на мат на полусогнутые ноги	Лазание по стенке до верха с пролетом на пролет. Ходьба на высоких четвереньках из обруча в обруч	X. по скамейке, поднимая поочередно ноги – хлопнуть под коленом в ладоши, опуская – развести руки в стороны	"Мы веселые ребята".	"Летает – не летает".	Хәерле көндөбүрүштүү (сикерәм,басам, утырам,йөгерәм)

ОКТЯБРЬ

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные игры	Заключительная часть	Работа по УМК
9 занятие	X. друг за другом С. на шее; X. на носках, С. натянута вверху; X. с наклонами, С. впереди; X. с поворотами, С. над головой; X. на коленях, С. впереди. X. через слегка	Прыжки через короткую скакалку	X. по скамейке, с хлопками под коленом, опуская – руки в стороны	Лазание по стенке с пролетом на пролет, спуск по наклонной доске	"Стоп". «Грибной дождь»	"Щука".	Исәнмесез балалар Сay булыгыз

10 занятие	качающуюся С. Бег, С. на шее. Х. приставным шагом вправо, "как аист". Бег грустный и веселый Построение в колонну по 3 ОРУ со скакалкой.	Ходьба по гимн. скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове, руки в стороны.	Метание мешочка в горизонтальную цель. Прыжки через короткую скакалку	Перебрасывание мешочка из одной руки в другую во время ходьбы.	Русская нар. игра "Горелки".	«Замри»	Хәерле көн- добрый день <i>Д/и "Кем нишили?" - "Что делает"</i> Сау бұлығыз
11 занятие	X. друг за другом, руки в стороны. X. на носках между скамейками. X. перешагивая в 3-4 местах через скамейки. Подскоки между скамейками. Бег между скамейками. Бег по залу врассыпную, на остановку сесть или встать на скамейку. Ходьба "Муравьишкі", "раки пятятся назад" Построение в Ззвена около скамеек ОРУ на скамейках.	Ходьба по рейке скамейки, свободно балансируя руками.	Прыжок со скамейки боком в обруч. Прыжки вдоль скамейки, опираясь на руки.	Лазание по скамейке на животе, подтягиваясь на руках.	"Меняемся местами" <i>Трек 9</i>	"Дрозды"	Исәнмесез балалар Сау бұлығыз
12 занятие	Ходьба по гимн. скамейке на носках, руки с мячом за головой, на середине присесть, встать и пройти дальше.	Прыжки с высоты h 40 см. в обруч. Прыжки с зажатым между колен мячом, с продвижением вперед	Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка в ладоши в ходьбе. Х. по скамейке на четвереньках прокатывая, перед собой мяч.	"Хитрая лиса"	"Хитрая лиса, где я?"	Хәерле көн- добрый день Сау бұлығыз <i>Төлке</i>	

ОКТЯБРЬ

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные игры	Заключительная часть	Работа по УМК
13 занятие	X. с заданием для рук и головы. X. "великаны", "карлики". X. с захлестом голени. X. змейкой. Бег змейкой. X. спиной вперед. X. "слоны", "пауки".	Прыжок в длину с места (отрабатываем толчок)	Ходьба по рейке скамейки, руки за головой.	Лазание боком в группировке в обручи. «Раки пятятся назад» под дугами, разной h.	"Охотники и утки"	«Хрю, хрю» Трек 28	Исэнмесез Эйдэгз уйныйбыз- Давайте поиграм
14 занятие	Прыжки ноги вместе – ноги врозь. Бег по диагонали с заданием. Построение в колонну по 3 ОРУ без предметов	Ходьба через рейки лестницы, поставленной на h=20см переменным шагом	Ползание на высоких четвереньках по наклонной доске, вверх и вниз.	Прыжки на П. и Л. ноге между предметами. Лазание и перешагивание через палки.	"Возьми платочек"	"Подкрадись неслышно".	Хээрле көн- добрый день Сау булыгыз
15 занятие	X. друг за другом прокатывая М. между ладошками. X. гимн. шагом мяч впереди. X. с наклонами, мяч за спиной. Прыжки с зажатым между ног мячом. Бег медленный. X. на коленях, мяч вверху. X. полуприседе прокатывая мяч перед собой. Медленный бег, на остановку бросаем и ловим мяч. Построение в колонну по 3 ОРУ с мячом.	Перебрасывание мяча от груди друг другу в паре, продвигаясь вперед.	Отбивание мяча о пол друг другу в паре, продвигаясь вперед	Ходьба друг за другом, отбивая мяч коленями, и ловля его двумя руками.	"Кролики"	Д/и "Угощаем Акбайя"	Исэнмесез балалар алма,кишер, лимон, виноград, бэрэнгे, суган, кыяр Сау булыгыз
16 занятие		Ходьба по скамейки, подбрасывая двумя руками мяч.	Ведение мяча между предметами.	Бросание мяча через шнур с расстояния 4-5м. Ходьба по прямой, отбивая мяч коленями, и ловля его двумя руками.	"Мяч водящему"	"Разверни круг".	Хээрле көн- добрый день туп Сау булыгыз

НОЯБРЬ

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные игры	Заключительная часть	Работа по УМК
17 занятие	X. друг за другом. X. одна нога на носке, другая – на пятке. X. пятки вместе – носки врозь. Подскоки с хлопками перед собой и за спиной. X. "как раки" «пауки вперед руками» Легкий бег, переходящий в бег с захлестом голени. Построение в колонну по 3 ОРУ с косичкой	Ходьба канату боком, приставным шагом, руки на поясе, пятки на полу, носки или середина стопы на канате.	Прыжки через шнурьи боком (6-8)	Лазание по наклонной лестнице, хват рук с боков встать и спрыгнуть. Бег через препятствия.	"Огородники"	Д/и "Собираем урожай"- "Уңыш жыябыз"	Исәнмесез балалар Закрепление овощей и фруктов Сау булығыз
18 занятие		Ходьба по рейкам лестницы, положенной на пол.	Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед	Переползание через 2-3 скамейки. Лазание под столом вперед ногами.	Чувашская народная игра "Тили-рам"	"Что изменилось?"	Хәерле көндөбүрүштүү Счет до 10 Сау булығыз
19 занятие	X. скрестным шагом, х. носки вместе – пятки врозь. X. с высоким подниманием колен. X. с наклонами. Прыжки ноги вместе – ноги врозь. Лазание "как пауки". Бег с заданием. Бег змейкой. Построение в колонну по 3 ОРУ с обручем	Лазание в обручи разным способом.	Прыжки из обруча в обруч.	Ходьба переменным шагом из обруча в обруч. Вращение обруча на месте (юла)	"Бездомный заяц"	"Хохотунья"	Барам-иду, какая барасың? –куда идешь? , син нишилесен? - что делаешь? Сау булығыз
20 занятие		Прокатывание обруча друг другу в паре.	Лазание в обруч сверху вниз, и снизу вверх.	Прыжки через качающийся обруч. Ходьба по обручу на носках, пятках..	"Такси"	Д/и «Машинка нинди?»	Исәнмесез балалар матур, зур, Кечкенә, чиста Сау булығыз

НОЯБРЬ

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные игры	Заключительная часть	Работа по УМК
21 занятие	X. перекатом с пятки на носок. X. с заданием для рук. X. на коленях. Боковой галоп. X. "как муравьи", езда на машине вперед. Бег по диагонали. Бег с остановками.	Метание мешочка в гориз/ цель с расстояния 3м, П. и Л. рукой поочередно.	Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Ходьба по накл/ узкой и широкой доске, с М. на ладони. Ведение мешочка ногой, с целью – забить гол.	"Воробы - вороны"	"Удержи мешочек"	Хәерле көн-добрый день Кечкенә, зур Сау булыгыз
22 занятие	Построение в колонну по 3 ОРУ с мешочком	Ползание по скамейке на животе, мешочек зажат между ступнями.	Метание в гориз/ цель с рас. 4 м Лазание между предметами, с мешочком на спине.	Ходьба по канату с мешочком на голове, приставным шагом	Эстафета "Пингвины" Трек 60	"Джунгли"	Исәнмесез балалар Сау булыгыз
23 занятие	X. скрестным шагом вперед, назад. X. в полуприседе. X. с наклонами и хлопками. Прямой галоп, по диагонали выпады. Бег змейкой. Бег со сменой направления.Построение в	Забрасывание мяча в корзину.	Отбивание и ведение мяча в движении.	Влезание на стенку и переход на другой пролет (по диагонали) Прыжки «Классики»	"Перелет птиц"	«Найди такого цвета»	Хәерле көн-добрый день Кызыл - красный Яшел - зеленый Сары - желтый Зәңгәр - синий Сау булыгыз

24 занятие	колонну по 3 ОРУ с лентами	Прыжок в батут с разбега.	Ползание по доске, продвигаясь спиной вперед.	Ведение мяча в движении. Забрасывание мяча в корзину.	"Совушка"	"Круг – кружочек".	Хәерле көн-добрый день Зур түп, кечкэнэ
------------	----------------------------	---------------------------	---	--	-----------	--------------------	---

ДЕКАБРЬ

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные игры	Заключительная часть	Работа по УМК
25 занятие	X. на носках. X. «пингвины» X. с наклонами, X. со скручиванием туловища. Подскоки из круга в круг. Кружение (переступанием). Бег с замедлением и ускорением. Построение в колонну по 3 ОРУ с султанчиками	Лазание по накл/лестнице, переход на стенку, переход с пролета на пролет.	Прыжок в батут с разбега.	Ходьба по доске спиной вперед. Перешагивание через палки, разной h	"Два Мороза"	«Холодно – горячо»	“Казанда спорт бәйрәме”- “Праздник спорта в Казани” Кая баrasың? Куда идешь? Казанг,бәйрәмгә
26 занятие		Ходьба на четвереньках, опираясь руками о канат	Лазание по накл/лестнице, переход на стенку, с пролета на пролет.	Прыжки правым и левым боком на двух ногах, через обручи Ходьба по прямой «как пауки».	Украинская нар. игра "Плетень"	«Золотые ворота»	Хәерле көн-добрый день Бүре, керпе,аю,куян, тычкан Сау булығыз

27 занятие	X. на носках с фонариками. X. на пятках, руки за головой. X. скрестным шагом назад. Прыжки вправо-влево. Легкий бег, на становку – подскоки с хлопками на месте.	Ходьба по доске, положенной на пол, перепрыгивая кубики.	Прыжки на П и Л ноге, продвигаясь вперед вдоль каната.	Лазание по скамейке на животе и спуск на мат. X. на выс/четвереньках по дорожке из обручей, не наступая на обод.	"Северный и южный ветер"	«Царь»	Уен ситуациясе “Зарядка ясыбыз”- Игровая ситуация “Делаем зарядку”, Cay булыгыз
28 занятие	Бег врассыпную. Построение свободное на кружках. Новогодняя дискотека	Перебрасывание мяча через сетку друг другу в паре.	Прокатывание мяча друг другу сидя, отталкивая его ногами.	Отбивание мяча об пол левой рукой до 10 раз Прыжки вокруг себя с мячом, зажатым между колен.	Башкирская нар. игра «Юрта»	«Горячая картошка»	Исәнмесез балалар Бәрәңгезур,тәмле,чиста Счет до 10 Cay булыгыз

ДЕКАБРЬ

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные игры	Заключительная часть	Работа по УМК
29 занятие	X. дробным шагом, X. вперед спиной; X. выпадами, X. по диагонали в чередовании с прыжками. X. "как муравей", "пауки идут вперед ногами". Игра «Замри» Построение в колонну по 4 Комплекс с обручем вдвоем	Броски мяча в корзину двумя руками	Прокатывание мяча по наклонной, в конце мяч должен прокатиться под ворота	Отбивание мяча об пол правой рукой до 10 раз Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля двумя.	"Выбей цель"	"Оттолкни мяч"	Хәерле көндөбүрүштүү Туп,туп,матур туп, сикер,сикер,матур туп,1,2,3,4,5 Cay булыгыз

30 занятие		Прокатывание обручем на расстояние 3-4м	Пролезание в обруч, стоящий на полу, спиной вперед.	Прыжки на одной ноге из обруча в обруч . Х. по скамейке, с подлезанием в обруч	Игра-эстафета "Кто быстрее"	«Домовой»	Хәерле көн-добрый день Үен-эстафета "Кем тизрәк"-Сау булығыз
31 занятие	X. приставным шагом вправо, влево. X. с высоким подниманием колен. X. с перешагиванием скакалки. Прыжки через качающуюся скакалку. Бег умеренный с заданием и со сменой направления Построение в колонну по 3 О.Р.У. со скакалкой	Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед по скамейке, руки на поясе	Лазание по скамейке на животе и спуск на мат.	Ходьба на четвереньках, опираясь руками о канат. Бег с препятствиями	"Тише едешь – дальше будешь"	"Пройди тихо"	Хәерле көн-добрый день Сине бармы? Сау булығыз
32 занятие		Ходьба по доске с закрытыми глазами	Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед по скамейке, руки на поясе	Влезание и спуск на четвереньках по наклонной доске. Подъем на горку и спуск бегом.	"Снежная Королева"	«Топ –хлоп» Трек 60	Исәнмесез балалар Ак- белый Сау булығыз

ЯНВАРЬ

№ но д	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные игры	Заключительная часть	Работа по УМК
33 занятие	X. друг за другом. X. парами. Ходьба на носках. X. приставным шагом вправо и лево. Подскоки в паре, руки лодочкой. X. "как раки" »Езда на машине назад".	Ходьба по скамейкам вдвоем, взявшись за руки, в конце спрыгнуть на мат	Прыжки вдвоем из обруча в обруч на двух ногах	Подлезание под натянутой веревкой вдвоем. Лазание по скамейкам на животе	«Два, три»	Игра с хлопками «Огуречки»	Хәерле көндөбүрүштүү Счет от 1-10 Кыяр- огурец Сay булыгыз
34 занятие	Бег с замедлением и ускорением. Построение в колонну по 4 ОРУ в парах.	Прыжки с высоты с поворотом на 180°	Ходьба по скамейке, собирая и раскладывая предметы.	Лазание на спине под лестницей, положенной на h 40-50 см. Бег с препятствиями через рейки на h 20см	Татарская нар. игра "Серый волк"	"Домовой"	Исәнмесез балалар Бүре-зур, матур Сay булыгыз

ЯНВАРЬ

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные игры	Заключительная часть	Работа по УМК
35 занятие	X. мяч вверх-вниз, Х. на носках, мяч прокатываем между ладонями.; X. мяч за головой на пятках; Х. с отбиванием мяча коленом. X. по диагонали, отбивая мяч о пол. Бег в среднем темпе, на остановку подбрасываем и ловим мяч 3 раза Построение в колонну 3 ОРУ с большим мячом	Бросание мяча через сетку двумя руками из-за головы расстояние 4-5м	Ходьба по скамейке, отбивая мяч. Прыжки, сидя на мяче, с продвижением вперед	Прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками.	"Стоп!"	"Федул"	Хәерле көн-добрый день Туп,туп,матур туп, сикер,сикер,матур туп Сау бұлығыз
36 занятие		Отбивание мяча одной рукой по ходу движения	Забрасывание мяча в корзину, способом от груди	Ходьба по скамейке, с мячом на голове	"Передал, садись"	"Я знаю"	Хәерле көн-добрый день Эстафета "Кем тизрек"- игра-эстафета "Кто быстрее"(ТУП)
37 занятие	X. друг за другом, боксируя руками; X. по-медвежьи; X. перекатом с пятки на носок. Прыжки на одной ноге. X. "собаки", "пауки". Бег в среднем темпе и бег противоходом. Построение в колонну по 3 ОРУ с гантелями	Входить по нак/лестнице, переходить на стенку, переменным шагом проходить по 4рейке.	Прыжки с высоты с поворотом на 180°	Ходьба по шнуру боком приставным шагом. Лазание по доске, через бревно и в туннель.	«День и ночь»	«Лепим мы снеговика»	Исәнмесез балалар Ак-белый,кара-черный Сау бұлығыз
38 занятие		Ходьба по узкому мостику с мешочком на голове	Прыжки в длину с места с мешочком между ног	Метание мешочка в цель. Ползание по скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	"Волк во рву"	"Танец в шляпе"	Бүре, сикер-сикерәм, йәгер-йәгерәм Сау бұлығыз!

ФЕВРАЛЬ

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные игры	Заключительная часть	Работа по УМК
39 занятие	X. друг за другом «кулачки – ладошки»; X. скрестным шагом вперед; X. приставным шагом назад; X. скользящим шагом; прыжки «большой воробей»; X. муравьи, обезьянки, раки задом наперед. Бег в медленном темпе и бег прыжками. Построение в колонну по3 ОРУ с обручами.	Подтягиваться на руках на скамейке с мешочком, зажатым между ступнями	Ходьба по узкому мостику с мешочком на голове	Подбрасывать и ловить мешочек в движении Метание мешочеков П и Л рукой в обручи, на рас. 2-2,5м	Эстафета "Кто самый ловкий" “Кем тизрәк”- “Кто быстрее”	На внимание (военная тема) "Часовой".	Исәнмесез балалар Счет до 10 Сая булыгыз
40 занятие	Ходьба по узкому мостику, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой.	Подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед	Прыжки на предметы и с h 20см с поворотом на 180° Ходьба в обручи боком	«Парашютисты	Д/и “Выполните команды”	Хәерле көн-сикер, бас, йөгер, утыр, кил монда	Сая булыгыз
41 занятие	X. «мотальщики»; скрестным шагом вперед. перекатом с пятки на носок; выпадами Прыжки с одной ноги на другую. X. слон наезд на машине назад. Бег изменением темпа и сменой ведущего. Построение в колонну по3	Влезать по наклонной лестнице, переходить на скамейку.	Ходить по скамейке: одна нога на полу, вторая на скамейке	Прыжок в h позвонить в колокольчик X. на выс/четв по дорожке из обручей, не наступая на обод.	Эстафета "Кто быстрее доставит пакет" Трек 79	"Веревочка"	Исәнмесез балалар Сая булыгыз

42 занятие	ОРУ без предметов.	Ходьба, перешагивая с куба на куб	Лазание по-пластунски и переползание через скамейки в чередовании.	Прыжок в высоту с разбега	Русская нар. игра «Краски»	«Мы веселые мартышки»	Закрепление цветов кызыл,сары,яшель, зэнгэр,ак,кара
------------	--------------------	-----------------------------------	--	---------------------------	----------------------------	-----------------------	--

ФЕВРАЛЬ

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные игры	Заключительная часть	Работа по УМК
43 занятие	Х. друг за другом с М. на голове; Х. приставным вперед М. на ладошке, Х. мелким шагом М. на шее; Х. перекладывая М. из одной руки в другую через верх; Х. на четвереньках с М. на спине. Прыжки с зажатым М. между/ст. Бег на носках, на остановку стать цаплей, М.на колено. Построение в колонну 3 ОРУ с мешочком	Подтягиваться на руках на скамейке с мешочком, зажатым между ступнями	Метание мешочеков в горизонтальную цель с расстояния 4м	Ходьба по канату: носки и пятки на полу с мешочком на голове	"Чье звено быстрее соберется"	"Почта" р.н.и.	«Катается-катаюсь», «Что делаешь?»- Чана шуам-Катаюсь на санках Чана-санки, шуакатается, шуам-катаются.
44 занятие		Ходьба по рейкам лестницы, положенной на высоту 40см	Спуск боком по наклонной доске. Продвигаться вперед сидя на доске, под разновысокими дугами.	Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед по скамейке, руки на поясе	Русская нар. игра "Гори, гори ясно"	игра по УМК «Командир»	Исәнмесез балалар сикер, бас,йөгер,утыр, кил монда Сау булыгыз
45 занятие	Х. дробным шагом, Х. спиной вперед, Х. в полуприседе, руки на поясе. Х. на коленях руки за головой. Галоп вправо-	Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед	Отбивание мяча поочередно правой и левой рукой в движении	Бросок в корзину с прыжком	"Голуби и ястреб"	"Хлопушки"	Хәерле көн! Сау булыгыз!

46 занятие	влево. Х. "медведь", "муравей". Бег широким и мелким шагом. Построение в колонну по 3 ОРУ с палкой	Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол.	Отбивание мяча о пол вокруг себя	Прыжки через короткую скакалку с промежуточным прыжком	Татарская нар. «Займи место»	«Бодливая корова»	Исәнмесез балалар Сикер 1,2,3,4,5..... Сау булыгыз
------------	---	---	----------------------------------	--	------------------------------	-------------------	---

МАРТ

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные игры	Заключительная часть	Работа по УМК
47 занятие	Х. "силачи", Х. мелким шагом; Х. на пятках руки за спиной, Х. высоко поднимая колени; Х. змейкой. Прыжки ноги вместе – ноги врозь. Х. "Пауки", Х "помедвежьи". Бег в среднем темпе, в чередовании с бегом по диагонали. Построение в колонну 3 ОРУ с кубиками	Ходьба по скамейке: приседая на одной ноге махом проносить другую сбоку скамейки.	Прыжки на двух ногах, вдоль шнуря, перепрыгивая его, справа и слева (6м)	Подлезание под дугами вперед ногами. Бег спиной вперед между предметами, поставл. в ряд	«Капельки»	Мордовская нар. игра «Водяной»	Д/ и “Животные на празднике спорта” тавык, этәч, үрдәк, бүре, тычкан, аю, куян
48 занятие		Ходьба по скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг.	Прыгать через пластмассовые кегли (4-6) на двух ногах	Пролезание через окошки, на h 40см. Ходьба приста/шагом по 2 канатам	"Ключи"	"Любопытная Варвара"	Исәнмесез балалар Сау булыгыз

	X. передавая М. из одной руки в другую; X. приставным шагом назад М вверху; X. с отбиванием мяча о пол. Прыжки с зажатым между колен М. Ведение М. ногами. Бег с поворотом вокруг себя. Построение в колонну по 3. ОРУ с мячом	Бросание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками после хлопка в ладоши в движении	Метание в вертикальную цель 4м (энергичный замах, перенос веса тела во время броска вперед)	Ходьба по узкому мостику с мячом на голове Прокатывание мяча, с целью попасть в ворота	Татарская нар. игра "Займи место"	"Где звучит колокольчик?"	Хәерле көн Cay булыгыз
50 занятие		Метание в вертикальную цель прав. и лев. рукой (5м)	Ходьба по скамейке отбивая мяч о пол	Прыжки с зажатым между ступнями мячом Ходьба на коленях, прокатывая мяч перед собой	"Береги предмет"	"Чей круг раньше" (передача мяча) Трек 72	Исәнмесез балалар Д/и “Кем тизрәк-“Кто быстрее” Cay булыгыз

МАРТ

№ но д	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные игры	Заключительная часть	Работа по УМК
51 занятие	X. с круговыми движениями руками, X. дробным шагом, X. носки вместе – пятки врозь, X. с поворотами. Боковой галоп,	Прыгать на одной ноге по доске. Прыжки в высоту с места через палки h 20-30см	Ходьба по узкому мостику боком и бег по наклонной доске вниз	Лазание под шнур прямо и боком, не задевая шнур (h от пола 40см)	"Слепой медведь"	"Бабушка Маланья, распутай нас"	Д/и“Животные на празднике спорта”тавық, этәч, үрдәк, бүре, тычкан,аю, куян

52 занятие	X. "обезьяны", "гуси", "машины задний ход". Бег мелким и шир/ шагом. Бег по диагонали высоко поднимая колени. Построение в колонну 3 ОРУ с султанчиками	Ходьба по скамейке навстречу друг другу – на середине разойтись	Прыжки из обруча в обруч с поворотом на 180°	Лазание по скамейке на спине. Перенести пальцами ног шишку из одного обруча в другой	Марийская нар. игра "Катание мяча?"	"Тихо – громко»	Хәерле көн Сау булыгыз
53 занятие	X. друг за другом с круговым вращением рук, согнутых в локтях; X. скрестным шагом вперед; X. «косим траву»; X. спиной вперед. Галоп в круг и из круга. X. "медведь", "паук". Бег с замедлением и ускорением.	Перебрасывание друг другу мяча в шеренгах (отбить мяч о пол, затем бросить игроку напротив)	Прокатывание мяча друг другу сидя, отталкивая его ногами.	Передача мяча в колонне, рас. между детьми один шаг. Прыжки с зажатым между колен мячом на-перегонки.	"Мы веселые ребята"	"Карусель"	Исәнмесез балалар «Что делает?»; диалог «Что это? Что делает?» Сау булыгыз
54 занятие	Бег противоходом. Построение в колонну по 3 ОРУ с обручем	Бегать по залу парами, перебрасывая друг другу мяч	Отбивать мяч о стенку разными приемами и ловить его	Ведение мяча ногами по ограниченной плоскости Бросание мяча в обруч, поставленный гориз. на h 40 см	"Зайцы в огороде"	"Улитка"	Хәерле көн Күян кечкенә, матур. Сау булыгыз

АПРЕЛЬ

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные игры	Заключительная часть	Работа по УМК
55 занятие	X. друг за другом, руки с Ф. чередуем вверх-вниз; X. на носках машем Ф. вверху; X. на пятках Ф. впереди; X. на коленях Ф за спиной. X. высоко поднимая колени. Подскоки с поворотами. Бег в мед/ темпе, на остановку упр. «цапля» Построение в колонну по 3. ОРУ с флагками.	Бег через вертикально стоящий обруч	Лазание «как обезьяны» по наклонной лестнице	Подъем и спуск по стенке, передвигаясь по диагонали. Прыжки по прямой на двух ногах, спиной вперед.	Парашютисты	Мотоциклисты (ведение мяча по светофору регулировщик)	Исәнмесез балалар Закрепление цветов қызыл, сары, яшел.
	Прыжки в длину с разбега	Бег с препятствиями через рейки на высоте 20 см	Лазание по скамейке на спине Ходить на коленях по дорожкам.	"Космонавты"	"Кто больше соберет кеглей с завязанными глазами"	Хәерле көн Сау бұлығыз	
57 занятие	X. друг за другом с заданием для головы. X. одна нога на пятке, другая на носке. X, выбрасывая одну ногу чуть вперед, в сторону, руки на поясе. X. с закрытыми глазами. Прыжки «большой	Отбивание мяча о пол, продвигаясь боковым галопом	Бросание мяча вверх и ловля его после двойного хлопка в ладоши.	Прокатывание мяча головой между предметами Отбивание мяча о стену разными приемами	P.н. игра "Цепи"	"Ниточка и иголочка"	Исәнмесез балалар Игровая ситуация «Дай, пожалуйста, мяч»

58 занятие	воробей» поочередно на одной ноге, продвигаясь вперед. Бег широким и мелким шагом. Перестроение в колонну по 3. ОРУ без предметов	Перебрасывание мячей друг другу в паре, продвигаясь вперед	Отбивание мяча на месте поочередно отбивая П и Л рукой до 20раз	Прыжки на мяче с продвижением вперед Прокатывание мяча одной рукой, с целью	"Быстроногие зайчата"	"Солнце и месяц р.н.и.	Хәерле көн Туп,туп,матур туп, сикер, сикер, матур туп Сау булыгыз
------------	---	--	---	--	-----------------------	------------------------	--

АПРЕЛЬ

№ од	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные игры	Заключительная часть	Работа по УМК
59 занятие	X. друг за другом С. вместо руля; X. гим. шагом С. вверху; X. «пингвины» С. за головой; X. в приседе С. за спиной. X. перешагивая через С. Прыжки с одной ноги на другую. Бег в умеренном темпе, в чередовании с бегом змейкой. Построение в колонну по3. ОРУ со скакалкой	Ходить по скамейке: приседая на одной ноге и махом проносить др. сбоку скамейки, сделав шаг, взмах вперед вверх, хлопнуть под ногой в ладоши.	Пролезть под скамейками по-пластунски.	Прыгать в длину с места Поворачиваться на скамейке, лежа на животе, опираясь руками об пол.	«Цирковые лошадки»	"Салют"	Исәнмесез балалар Игровая ситуация «Дай, пожалуйста, шар»
60 занятие		Прыжки через короткую скакалку, с продвижением вперед	Крутим обруч.		«Делай так, если тебе понравилось».	"Мотальщики"	Хәерле көн Сикер 1,2,3,4,5..... Трек 28
61 занятие	X. друг за другом, упражнения для рук; X. на внешней стороне стопы; X. приставным шагом правым и левым боком; X. гусиным	Прыжки в высоту с разбега.	Поворачиваться на скамейке, лежа на животе, опираясь руками об пол.	Ходьба по канатам. Прыгать на одной ноге по скамейке	"Стой – беги!"	"Донеси – не урони!" Трек 88	Исәнмесез балалар Сау булыгыз

62 занятие	шагом. Прыжки вперед, назад. Лазание на четвереньках между скамейками. Бег между скамейками. Построение в Ззвена ОРУ на скамейке.	Бегать по залу парами, перебрасывая друг другу мячи.	Метать мяч прав. и лев. рукой.	Подбрасывать и ловить мяч одной рукой. Перебрасывать и ловить мяч под прямой ногой	Мордовская нар. игра "Круговой"	"Спрячь руки за спину"	Хәерле көн Сау булыгыз Кечкенә и зур туп
------------	--	--	--------------------------------	---	---------------------------------	------------------------	--

МАЙ

№	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные игры	Заключительная часть	Работа по УМК
63 занятие	X. на носках, руки в замке над головой. X. на пятках, руки с замком за головой. Легкий бег. X. в полуприседе руки на поясе. X. скрестным шагом правым боком. Прыжки на двух ногах "как кузнечики". X. «лягушки», «слоны». Быстрый бег, бег спиной вперед.Построение в колонну по 3 ОРУ см/мячом	Ходьба по скамейке с мячом в руках – на каждый шаг передача мяча перед собой и за спиной.	Прыжки в длину с места	Метание мешочеков (мячей) из-за головы Передача мяча в колонне	"Мышеловка"	"Путешествие на корабле"	Исәнмесез балалар Тычкан-мышка
64 занятие		Прыжки в длину с разбега	Ходьба по гимн. скамейке с выполнением хлопка под коленом	Лазание через рейки гимнастической стенки	"Ищем палочку"	"Два, три, четыре, круг"	Счет от 1-10
65 занятие	X. друг за другом, руки на поясе, выставляя поочередно ноги вперед. X. приставным шагом назад. X. пятки вместе, носки врозь; X. вправ и влево по «медвежьи»	Бег на скорость (30м) парами	Прыжки в длину с разбега	Перебрасывание мячей друг другу в ходьбе (баскетбол)	"Краски"	"Фотография"	Исәнмесез балалар Закрепление цветов

66 занятие	X. прижимая колено к груди. Прямой галоп. Бег со сменой темпа и врассыпную. Построение в круг. ОРУ без предметов.	Ходьба по узкой стороне гимн. скамейки с приседанием на одной ноге на середине скамейки.	Поворачиваться на скамейке лежа на животе, опираясь руками о пол	Прыжки в длину с разбега	"Медведи и пчелы"	"Кого назвали тот, и ловит мяч"	Туп
------------	--	--	--	--------------------------	-------------------	---------------------------------	-----

МАЙ

№	Вводная часть	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Подвижные игры	Заключительная часть	Работа по УМК
67	X. с заданием для рук и головы; X. семенящим шагом на носках; X. на пятках спиной вперед; X. "Чарли". X. как цапля. X. «Собаки», «Пауки» , «Обезьянки» Подскоки "Олень". Бег грустный и веселый. Игра «Собери колонну» Построение свободное.ОРУ в паре без предметов	Ходьба и бег по бревну боком.	Лазание по гимн. стенке чередующим шагом	Пролезание в 3-4 пролет и спуск вниз Прыжки в высоту с места	"Спортивные лошадки"	"Бабушка Маланья, распутай нас"	Исәнмесез балалар әби
68		Прыжки в высоту с разбега	Ходьба и бег по бревну	Отбивание мяча прав. и лев. рукой в ходьбе	"Кролики"	"Журавли" р.н.и.	куян
69 занятие	X. друг за другом руками делаем ножницы; X. «как паровоз»; X. скрестным шагом на носках "как лиса", X. широким шагом вправо, влево. Подскоки «Хлопушки» . Кружение	Ходьба по наклонной лестнице до гимн. стенки и переход на стенку, спуск	Прыжки в высоту с разбега	Бег с препятствиями Пролезание в обруч вперед ногами	"Быстро возьми предмет"	"Змея"	“ Кем тизрәк”- “Кто быстрее”

70 занятие	переступанием. Бег на выносливость с заданием по диагонали. Построение свободное. ОРУ без предметов	Перебрасывание мячей через сетку (от груди)	Ходьба по наклонной лестнице до гимн. стенки, пролезание в 3-4 пролет и спуск.	Прыжок в длину с места "Стая" (бег с препятствиями)	"Лягушки и цапля"	"Тик – так"	Исәнмесез балалар
------------	---	---	--	--	-------------------	-------------	--------------------------

Прошнуровано, пронумеровано 149 листов
Заведующий МБДОУ №16 «Скворушка»
А.И. Миннегалиева

