

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по
познавательнo-речевому направлению развития воспитанников
№ 125 «Затейники»

Рассмотрено и утверждено
на педагогическом совете
от «27» 08 2021 г.
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 125 «Затейники»

Э.Г. Хуснетдинова
«27» август 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ
на 2021-2022 учебный год

Составил: Инструктор ФК
Квакова О.Б

г. Набережные Челны
2021г

ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Наименование разделов	Стр.
I.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	1.1.1 Цели и задачи реализации Программы в соответствии с ФГОС	4
	1.1.2 Принципы и подходы к формированию Программы	6
	Планируемые результаты освоения Программы	9
	1.2.1 Планируемые результаты как ориентиры освоения детьми основной общеобразовательной Программы	9
	1.2.2 Педагогическая диагностика	12
	1.2.3 Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов учетом национально-регионального компонента	19
II.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	20
2.1.	Содержание образовательной области «Физическое развитие»	20
	2.1.1 Взаимодействие образовательной области «Физическое развитие» по ФГОС	30
2.2	Формы, способы, методы и средства реализации Программы	42
	2.2.1 Методы физического развития	42
	2.2.2 Средства физического развития	42
	2.2.3 Модель двигательной активности	42
	2.2.4 Система физкультурно-оздоровительных мероприятий	42
	2.2.5 Формы организации работы с детьми по ОО «Физическое развитие»	42
	2.2.6 Здоровьесберегающие технологии	45
	2.2.7 Формы взаимодействия с семьями воспитанников	46
2.3	Коррекционная работа	47
	2.3.1 План индивидуальной коррекционно-развивающей работы с детьми с низким уровнем физической подготовленности	49
III.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	61
3.1	Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении	61
3.2	Особенности традиционных мероприятий, праздников	61
	3.2.2 Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды для физического развития	61
	3.2.3 Материально-техническое обеспечение Программы	63
IV	СПИСКИ ЛИТЕРАТУРЫ	64
4.1	Список используемой литературы	64
4.2	Список рекомендуемой литературы Учебно-методический комплект для обеспечения образовательной деятельности по программе	62
4.3	Список рекомендуемой литературы Для расширения профессиональной компетентности педагогов, работающих по программе	66
	ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ	68
	ПРИЛОЖЕНИЕ Комплексно-тематическое планирование НОД ОО «Физическое развитие»	69

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

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

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

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

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

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

Рабочая программа (далее - Программа) разработана в соответствии с основной образовательной программой (далее ООП) МБДОУ «Детский сад №125 «Затейники», 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 РФ от 28 января 2021 №2 «Об утверждении санитарных правил САНпин» 2.4.3685-21)

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

На региональном уровне:

- Закон «Об образовании» Республики Татарстан №68-ЗРТ от 22 июля 2013года;
- 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.

1.1.1 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.

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).

1.1.2 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 (соответствия 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 детей сильные эмоции, чувство удовольствия, радости, что позволяет быстрее освоить сложные

¹* Вариативная часть с учетом национально-регионального компонента.

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, закреплённых 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 ДО по приобщению детей к физической культуре. В систему занятий включены домашние задания на развитие координации и равновесия, силы и ловкости, создание новых необычных упражнений, рассчитанные на психологическую поддержку ребенка родителями.

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

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

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

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

Младший дошкольный возраст (3—4 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 помощь взрослого, который поможет показать разнообразные действия с пособиями: мячом, обручем, скакалкой и т.д. Важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений.

Средний дошкольный возраст (4—5 лет).

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

Старший дошкольный возраст (5—6 лет).

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше

внимания уделять развитию морально-волевых и психофизических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

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

Подготовительный к школе возраст (6—7 лет).

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

1.2 Планируемые результаты освоения Программы

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

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

Целевые ориентиры 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.

1.2.1 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 разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Ходит на лыжах ступающим и скользящим шагом выполняет поворот переступанием.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику (гимнастика-побудка).
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

- Проявляет интерес к татарскими 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 трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

- Знает и играет в башкирские и чувашские народные игры.
- 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- 5м.
- 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, стремится правильно питаться.
- Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.
- Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

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

1.2.2 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 — развитие 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
В 1. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь, становиться в круг. т 2. Умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии о с указаниями воспитателя. р 3. Может самостоятельно или при небольшой помощи взрослого а сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, я при перешагивании через предметы. м 4. Умеет ползать на четвереньках, подлезать под натянутую л веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу. а 5. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением д вперед. ш 6. Может бросать мяч двумя руками от груди. а 7. Умеет брать, держать, переносить, класть, катать мяч. я г р у п п а	1. Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление. 2. Умеет бегать, сохраняя равновесие изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. 3. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. 4. Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке стремянке, гимнастической стенке произвольным способом. 5. Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40см. 6. Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1.5м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы.	Высокий – 3 Средний – 2 Низкий - 1

С 1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 10 метров, принимая исходное положение по инструкции педагога р 2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление е 3. Может принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 5-8 сек. д 4. Может принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 1-3 см ниже уровня скамейки. н 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 я 6. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 2,5м, принимая исходное положение по инструкции и показу педагога 7. может выжать кистевым динамометром не менее 3 единиц, следуя инструкции педагога.	1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 10 метров, принимая исходное положение при небольшой помощи педагога 2. Умеет обегать предметы, сохраняя заданное направление 3. Умеет принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 5,5-9,0 сек. 4. Умеет принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 2-4 см ниже уровня скамейки. 5. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 70-75 см, принимая правильное исходное положение при небольшой помощи педагога 6. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 3,5м, принимая исходное положение по показу педагога 7. Может выжать кистевым динамометром не менее 3,5-4 единиц, следуя инструкции педагога	Высокий – 3 Средний – 2 Низкий - 1
С 1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 30 м, принимая исходное положение при небольшой помощи педагога т 2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление, темп движения. а 3. Может по инструкции педагога принять исходное положение и выполнить не менее 17-18 приседаний за 30 сек. р 4. Может принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 7-15 сек. ш 5. Может принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 2-4 см ниже уровня скамейки. а 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 7. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 2,5-5,5 м., принимая исходное положение по инструкции педагога 8. Может выжать кистевым динамометром не менее 4-8 единиц, следуя инструкции педагога	1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 30 м, принимая исходное положение при небольшой помощи педагога 2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление, темп движения. 3. Умеет самостоятельно принять исходное положение и выполнить не менее 20 приседаний за 30 сек. 4. Умеет принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 20-25 сек. 5. 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. 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 4,5-8,0 единиц, следуя инструкции педагога	Высокий – 3 Средний – 2 Низкий - 1

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

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

Дата обследо вания	Бег 10 м 30 м (сек)	Ловкость (сек.) (обегание предметов)	Скоростная выносливость (приседание)	Равновесие (поза Ромберга) (сек.)	Гибкость (см.)	Прыжки в длину с места (см.)	Метание (м.)	Кистевая динамо метрия	Готовность
-----------------------	------------------------	---	--	--	-------------------	------------------------------------	--------------	------------------------------	------------

Ф.И. Ребенка	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. п /л	К.г п/л	Н.г. п/л	К.г п/л	Н.г.	К.г

Усвоение программного материала по образовательной области «Физическое развитие»

Возраст детей	Средние группы (дети/ %)	Старшие группы (дети/ %)	Подготовительные группы (дети/ %)	Итого по саду (дети/ %)
Показатели				
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	мальчик и	девочки	мальчики	девочки и	мальчики	девочки и	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.												

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

Ловкость (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
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 вдаль Правая рука Левая рука - кистевая динамометрия Правая рука Левая рука	2,5-3,5 2,0-3,0 3,0-5,0 3,0-4,0	2,5-4,0 2,0-3,5 3,0-5,0 2,5-4,0	3,0-3,5 2,5-3,0 3,5-6,0 3,5-5,0	3,5-4,0 3,0-4,0 4,0-6,0 4,0-5,0	3,5-4,5 2,5-3,5 4,0-6,5 4,0-5,0	4,0-5,5 3,5-4,5 5,0-8,0 5,0-7,0	4,0-5,0 3,0-4,5 4,5-8,0 4,5-7,5	5,0-5,6 3,5-5,0 6,0-8,0 6,0-7,5	4,0-5,5 3,5-5,5 5,0-9,0 4,5-8,0	5,5-8,0 4,0-5,5 7,0-10,0 6,0-9,0	5,5-8,0 5,0-6,0 5,5-11,0 5,0-10,0	6,0-10,0 5,0-7,0 8,0-15,0 8,0-13,0

1.2.3 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 наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

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 так же 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, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе, в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). 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 флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

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

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

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

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

30Ж

- 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» (Түбэтэй), «Собачка» (Маэмай), «Белый зайка» (Ак куянкай), «Солнышко и дождик» (Кояшһәм яңгыр), «Катание мяча» (Туп тэгәрәтү) .

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); 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. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

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

30Ж

- 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 буре), «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 (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (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 разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и

продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

Спортивные упражнения

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

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

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. 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 кона (5–6 м).

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

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

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» (Төлкеһәм тавыклар), «Жмурки» (Күзбәйләу), «Скок-перескок» (Күчтем-күч), «Займи место» (Буш урын), «Продаем горшки» (Чүлмәк сатыш), «Серый волк» (Соры бүре), «Тимербай», «Воротики» (Чума үрдәк, чума каз), «Спутанные кони» (Тышаулыатлар), «Кто первый?», «Тюбетейка» (Түбәтәй).

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

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

Подготовительная к школе группа (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 трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

Спортивные упражнения

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

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

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 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 кона при наименьшем количестве бросков бит.

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

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

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

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

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). 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 флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

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

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

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

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

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

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

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» (Чүлмәк сатыш), «Скок-перескок» (Күчтем-күч), «Хлопушки» (Әбәкле), «Займи место» (Буш урын), «Ловишки» (Тотышлы), «Жмурки» (Күзбәйләу, «Перехватчики» (Куышу), «Тимербай», «Лисички и курочки» (Төлкеһәм тавыклар), «Кто дальше бросит?» (Кем ерагракыргыта), «Мяч по кругу» (Төенчек), «Спутанные кони» (Тышаулыатлар).

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

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

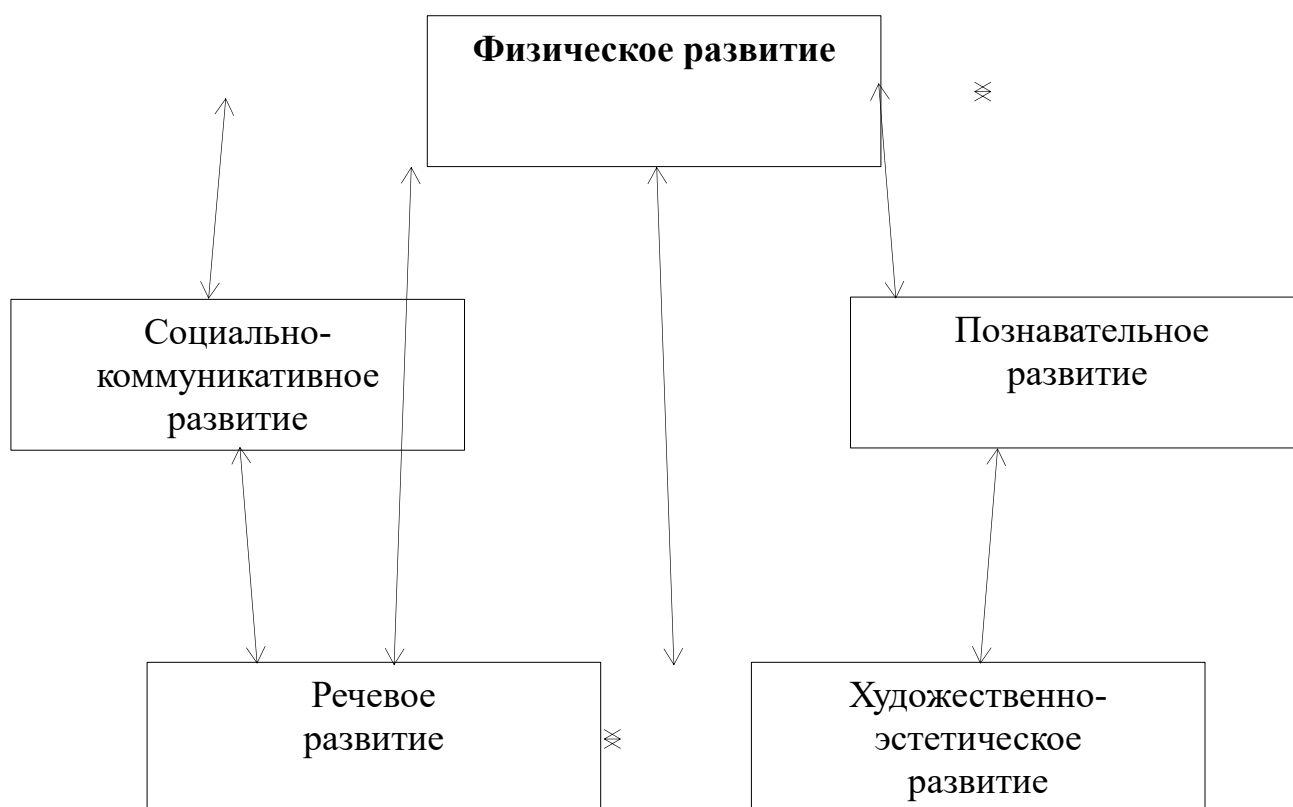
Удмуртские народные игры. «Баня», «Водяной», «Слепой баран», «Маша и Яша», «Ручеек», «Горячие табани», «Колечко», «Жмурки», «Лягушка», «С палочкой», «Лодыжки».

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

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

2.1.1 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)
Социально-коммуникативное развитие: -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.	- 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.	
Познавательное развитие: - активизация мышления детей; просмотр картинок о ведении здорового образа жизни; - развитие способностей дифференцировать признаки: цвет, форму, размер.	- 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»).	

Речевое развитие: - 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.	Стих. М.Файзуллина «Зарядка» - Считалки, потешки, игры в стихах; - Слушать и понимать заданный вопрос; - Говорить в нормальном темпе, не перебивать говорящего; - Делиться своими впечатлениями с родителями.
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	НРК (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; помощь 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.	- 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 выполнения 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.	
Познавательное развитие:		

-активизация мышления детей; просмотр картинок о ведении здорового образа жизни; - развитие способностей дифференцировать признаки: цвет, форму, размер; - развитие творческого мышления в подвижной игре.	- Специальные упражнения на ориентировку в пространстве при перестроениях, 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.
Речевое развитие: -Проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной активности; - помогать 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.	- Слушать и понимать заданный вопрос; - Говорить в нормальном темпе, не перебивать говорящего; - Делиться своими впечатлениями с родителями; - Считалки, потешки, игры в стихах, речевки. Стих. М. Файзуллина «Закаляюсь».
Художественно-эстетическое развитие:	- Физкультминутки, игровые подражательные упражнения;

-Привлечение внимания детей к эстетической стороне внешнего вида детей и педагога, оформлению помещения; - учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение. -развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств.	- Сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок («Паучок», «Репка», «Доброе сердце»); - Пальчиковая гимнастика. - 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	НРК (УМК)
Социально-коммуникативное развитие: -формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании инвентарём;	- 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.	

- 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; - помощь в поддержании порядка в физкультурном зале и содержании оборудования и инвентаря в чистоте; - следить за своим внешним видом на занятиях.	- 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»).
Познавательное развитие: - Активизация мышления детей; просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни; - развитие творческого мышления в подвижной игре.	Построение конструкций для подвижных игр и упражнений («Построй пирамиду, ракету»); - Специальные упражнения на ориентировку в пространстве при перестроениях, 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»).

Речевое развитие: - поощрение речевой активности детей в процессе двигательной активности; - поощрение и помощь 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. -организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; - организация сюжетных занятий на тему прочитанных произведений.	- 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. - 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. Стих. Ш. Галиева «Слабак и здоровяк»
Художественно-эстетическое развитие: -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,	- Проведение утренней гимнастики, подвижных игр, упражнений, ритмической гимнастики, развлечений и праздников под музыкальное сопровождение; - Развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

кораблики и бабочки для дыхательной гимнастики); - развивать воображение детей. -развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств.	
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА	
Интегративные связи	Средства, методы и приемы
Социально-коммуникативное развитие: - 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; помощь в поддержании порядка в физкультурном	- 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;

зале и содержании оборудования и инвентаря в чистоте; - следить за своим внешним видом на занятиях.	- 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 занятии; - Пословицы о пользе труда. - Чтение басен, стихотворений и сказок о труде («Каждый работает», «Счастье», «Пчела и оса», «Добрый совет», «Две лопаты», «Работа»).
Познавательное развитие: - Активизация мышления детей; просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни; - развитие творческого мышления в подвижной игре.	- Построение конструкций для подвижных игр и упражнений («Построй пирамиду, ракету»); - Специальные упражнения на ориентировку в пространстве при перестроениях, 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»).
Речевое развитие: - 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.	- 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. - 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: -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,	- Проведение утренней гимнастики, подвижных игр, упражнений, ритмической гимнастики, развлечений и праздников под музыкальное сопровождение; - Развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

кораблики и бабочки для дыхательной гимнастики); развивать воображение детей. -развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств.	
---	--

2.2 Формы, способы, методы и средства реализации Программы

2.2.1 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.

2.2.2 Средства физического развития

- двигательная активность, занятия физкультурой (овладение основными движениями);
- эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода);
- психо-гигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий).

2.2.3 Модель двигательной активности

Форма организации	Младший возраст		Старший возраст	
	младшая группа	средняя группа	старшая группа	подгот. группа
Организованная деятельность				
1. Утренняя гимнастика (ежедневно)	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 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 в неделю)	-	15 мин.	20 мин.	20 мин.
13. Самостоятельная двигательная деятельность (1 раз в неделю)	15 мин.	20 мин.	20 мин.	25 мин.

14. Спортивные развлечения (1 раз в месяц)	20 мин.	30 мин.	30 мин.	40 - 50 мин.
15. Спортивные праздники (2 раз в год)	20 мин.	40 мин.	60 - 90 мин.	60 - 90 мин.
16. Неделя здоровья	2 раза в год			

2.2.4 Система физкультурно-оздоровительных мероприятий (Формы работы с детьми)

№ 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>	<i>Ежедневно</i>
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

2.2.5 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;	3-5 лет, 2 мл, средняя группы	ООД по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические	<i>Утренний отрезок времени</i> Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -сюжетно-игровая	Игра Игровое упражнение Подражательные движения

упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.		-классические -тренирующее	-тематическая -полоса препятствий Подражательные движения Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна: - коррекционная -оздоровительная -сюжетно-игровая -полоса препятствий Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения	
2.Общеразвивающие упражнения		В ООД по физическому воспитанию: -тематические комплексы -сюжетные -классические -с предметами -подражательный комплекс Физминутки Динамические паузы	Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья (ср. гр.)	
3.Подвижные игры				
4.Спортивные упражнения				
5.Активный отдых				
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	НОД по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее -по развитию элементов двигательной креативности (творчества)	Утренний отрезок времени Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -игровая -полоса препятствий -музыкально-ритмическая -аэробика (подгот. гр.) Подражательные движения Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа	Игровые упражнения Подражательные движения
2.Общеразвивающие упражнения		В занятиях по физическому воспитанию:		

3.Подвижные игры		-сюжетный комплекс -подражательный комплекс - комплекс с предметами Физминутки Динамические паузы Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр	Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения Занятие-поход (подгот. гр.) Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна -оздоровительная -коррекционная -полоса препятствий Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения	
4.Спортивные упражнения				
5.Спортивные игры				
6.Активный отдых		Развлечения, ОБЖ, минутка здоровья	Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья Объяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал, досуг, театрализованные игры.	Дидактические, сюжетно-ролевые игры
7. Формирование начальных представлений о ЗОЖ				

2.2.6 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
Медико-профилактические		
<i>Закаливание</i> в соответствии с медицинскими показаниями		
1.	обширное умывание после дневного сна (мытьё 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
Профилактические мероприятия		
1.	витаминация 3-х блюд	Ежедневно
Медицинские		

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
Физкультурно- оздоровительные	
1. коррегирующие 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. Музыка терапия	Ежедневно
8. Сказкотерапия	Ежедневно
9. Кинезиология	2-3 раза в неделю
Образовательные	
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.

2.2.7 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.
1. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.
2. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
3. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.
4. Определение и использование здоровьесберегающих технологий.

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:	-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;

2.3.1 Условия коррекционно-развивающей работы в ДО

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)

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

СРЕДНЯЯ ГРУППА				
Бег, ловкость	Гибкость, равновесие	Координация, выносливость	Прыжки	Ловля, бросание, метание
ОКТАБЬ				
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 вдаль 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 «Мыши 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: «Перекачивание 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 мешочков 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 «Добрось 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.Спрыгивание 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 флажка обруч»
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 упали!» паровоз»	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, мостик», «Сбор фруктов»,	1. Упражнение: «Маленький мяч»	1. Упражнение «Поймай мяч»	1.Упражнение: «Ножницы», «Потягивание»	1.Упражнение: «Закинь в обруч»

вы ладошки» 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 «Котят 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 добежит 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 мешочков вдаль 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»	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 «Иголлка, 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 пруттик,	1. Приседая, подбрасываем и ловим мяч (подбросьте мяч, присядьте, встаньте – поймайте) 8-12 раз. 2. Прокатывание мяча между стоек 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.	5. Инд.игра «Козлики на мосту»	поднятый на высоту 10-15 см.
4. П/и «Подарки» (бег по кругу, галопом, танец)	6.Эстафета «Трудный переход»	4. П/и «Белки»
5. П/и «Дети и волк»		5. П/и «Спутанные кони»
6. П/и «Цыплята на полянке»		6. Эстафета с мячом «Кенгуру»
ИЮЛЬ		
1. Бег парами наперегонки, бег по скамейке	1. Пролезание между рейками лестницы (рука, нога, голова)	1. Упражнение для рук и ног, махи вправо, влево, вперед, назад
2. Быстрая ходьба по доске, положенной на пол с мешочком на голове, с различными заданиями для рук.	2. Упражнение «Подсвечник», «Горка», «Вилка»	2. Инд. рисуем домик с окнами, дверью, крылечком и выполняем бег, прыжки, приседание
3. Ходьба и бег по наклонному бревну вверх-вниз	3. Разойтись вдвоем на скамейке, начиная идти с двух сторон	3. Бег по дорожкам через препятствия в среднем темпе
4. П/и «Ласточка и пчелки»	4. П/и «Бабочки, лягушки»	4. П/и «Котята и гусята»
5. П/и «Вороны и гнезда»	5. П/и «Заячий концерт»	5. П/и «Пилоты» (с аэродромами)
6. П/и «Одуванчики»	6. Эстафета с мостиками «На рыбалке»	6. Эстафета с водой
АВГУСТ		
1. Упражнение с флажком, поочередный бег по цветам	1. Ходьба по горизонтальному бревну с переходом на наклонное	1. Упражнять в беге с корзинкой в руках между предметами
2. Ходьба по подвесному мосту	2. Упражнение «Чижик-пыжик», «Медуза», «Морской лев»	2. Упражнения выполнять на земле, бревне, г/стенке
3. Бег по линиям с заданием для рук	3. Кружиться после бега или ходьбы	3. Ползать по бревну
4. П/и «Деревья и птицы»	4. П/и «Веселые пушинки»	4. П/и «Журавли»
5. П/и «Кошка и котята»	5. Эстафета с мешочком на голове «Донеси не урони» по шнуру	5. П/и «Тише едешь – дальше будешь»
6. Эстафета с обручами	6. П/и «Береги предмет»	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
ОКТАБРЬ				
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 рулем 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: подскоки 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 лошади»	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 флажка 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	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»	предметами) 3. Упражнение «Играйте в мяч головой»	2. Сидя на гимнастической скамейке упражнение на равновесие	3. Упражнение «Перекаат и подскок»	3. Упражнение «Забрось все кольца на морковь»
4. П/и «Ключи»	4. П/и «Свободное место»	3. Упражнение «Катание на морском коньке»	4. Подвижная игра «Кролики»	4. П/и «Мяч соседу»
5. Бег на лыжах «Скольльзящим шагом»	5. Танец на канате	4. Малоподвижная игра «Ручеек»	5. Прыжки в высоту с места (толчок)	5. Упражнение «Выбей мяч»
6. П/и «Продай горшок»	6. Малоподвижная игра «Спрячь руки за спину»	5. Упражнение на гимнастической стенке «Бревнышко», «Воробей»	6. П/и «Кенгуру»	6. П/и «Гонка мячей»
	7. Упражнение на гимнастической стенке «Уголок»	6. Кто дольше простоит на одной ноге		7. Подвижная игра «Охотники и звери»
	8. Упражнение «Ловкий чертенок»	7. П/и «Воробышки»		
ЯНВАРЬ				
1. Упражнение в беге быстрый темп на скорость	1. Танцевально- ритмическая гимнастика «Часики»	1. Упражнение в ходьбе по наклонной доске вверх, с грузом на голове.	1. Упражнение в прыжках вверх с места	1. Упражнения в бросании мяча вверх и ловля его одной рукой
2. Бег вперед спиной	2. Упражнение «Колесо», «Вертолет», «Воздушная лестница»	2. Упражнение в ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом на 180°, 360°	2. Упражнение в прыжках в длину с разбега (приземление)	2. Упражнение в бросании и ловле в движении
3. Подвижная игра «Кот и мышь»	3. Упражнение на стенке «Воробей», «Ласточка»	3. Упражнение в стойке на одной ноге на гимнастической скамейке	3. Упражнение в прыжках через скакалку на ходу	3. Упражнение в отбивании мяча о стену с поворотом
4. П/и «Белые медведи»	4. Лазание чередуется с ходьбой	4. П/и «Жмурки с колокольчиком»	4. Упражнение подскоки (одна нога выбивает другую)	4. Упражнение в бросании мяча двумя руками из-за головы н/м
5. Эстафета «Перенеси 2 мяча»	5. П/и «Узнай и догони»	5. Упражнение «Дружные пары»	5. П/и «Пожарные на ученье»	5. Подвижная игра «Вышибалы»
6. Бег по наклонной доске и спуск с неё	6. П/и тат. «Хлопушки»	6. П/и «Круговые пятнашки»	6. П/и «Зайцы и жучка»	6. П/и «Охотники и утки»
7. Ходьба по ребристой доске с высоты	7. Эстафета «Быстро возьми, быстро положи»	7. Эстафета «Полоса невезения»	7. Эстафета «Кто быстрее допрыгает до.....»	7. Эстафета «Пауки» (с мячом на животе)
ФЕВРАЛЬ				
1. Бег с препятствиями	1. Упражнение в устойчивом положении на одной ноге с грузом	1. Ведение набивного мяча головой между предметами	1. Прыжок на батут, мат (соединить в полете ноги)	1. Бросание мяча правой и левой рукой через сетку
2. Бег с прыжками	2. Упражнение в ходьбе по	2. Лазание под..... не задевая.....	2. Прыжки через вращающуюся скакалку	2. Забрасывание мяча в корзину с прыжком
3. П/и «Белые медведи»				
4. П/и «Пилоты»				

5. Упражнение в беге наперегонки (из и.п. высокий старт)	снежным валам 3. Упражнение с гантелями	3. Ходьба по снежным валам	3. Отработать сильный толчок в прыжках в длину с места	3. П/и «Кидалки»
6. Эстафета «Переправа»	4. П/и «Воробьи-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.	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»	1. Упражнение «Маленький мостик», «Сбор фруктов», «Косарь», «Боксер».	1. Упражнение «Поймай мяч»	1. Упражнение «Ножницы», «Потягивание»	1. Упражнение: закинь в обруч
2. Упражнение «Ах, ладошки, вы ладошки»	2. Упражнение «Ноги за голову, достать колено, воздушная лестница»	2. Упражнения «Бабочки», «Лягушки»	2. Прыжки вверх с места	2. Перебрось мяч за черту
3. Малоподвижная игра «Физкульт-ура»	3. Упражнение «Покачай малышку»	3. Малоподвижная игра «Деревья и птицы»	3. П/и «Переправа»	3. Упражнение «шарики и столбики»
4. Лазание между рейками гимнастической лестницы, поставленной боком	4. П/и «Донеси - не урони!»	4. Подвижная игра «Котят и ребята»	4. Подвижная игра «Не отдам»	4. Подвижная игра «Футболисты»
5. П/и «Ниточка с иголочкой»	5. П/и «Курочка и цыплята»	5. Приседание на скорость «Кто больше?»	5. Упражнение «Прыгай - хлопай»	5. П/и «Охотники и звери»
6. П/и «Мыши и кот»	6. Эстафета «За высоким окном»	6. Отбивание мяча ногами «Раки»	6. Прыжки из обруча в обруч боком	6. П/и «Попади в круг»
АПРЕЛЬ				
1. Ходьба и бег по бревну, продвижение по нему боком	1. Лазание по гимнастической стенке приставным шагом	1. Упражнение для развития мышечной системы «Автостоп», «Я маг – волшебник»	1. Отработать прыжки в высоту с разбега (приземление)	1. Отработать ловлю и бросание мяча друг другу на расстоянии 2,5 м.
2. Упражнение в беге через предметы (2-3 круга)	2. Лазание в пролет гимнастической стенки на высоте	2. Упражнение «Буратино», «Часики-ходики», «Крестик»	2. Упражнять в подскоках (прямо)	2. Упражнять в ведении мяча через кегли и забивание в ворота
3. Индивидуальное упражнение «Через речку по бревну»	3. Ходьба по пенькам разной высоты переменным шагом	3. Игровые упражнения «Жираф», «Кольцо», «Кузнечик»	3. Упражнять в прыжках с мешочком между стоп	3. Упражнять в выбивании предмета с места
4. Упражнение на ловкость «Забей и проведи мяч в ворота»	4. Упражнение «Экскаватор», «Крокодил», «Корзинка»	4. Малоподвижная игра «Луна или солнце»	4. Подвижная игра «Хищник в море»	4. Игра м/п «Уголки»
5. П/и «Летучие рыбки»			5. П/и «Скачки»	5. П/и «Беспокойный мяч»
			6. П/и «Кто выше прыгнет!»	6. П/и «Банки разрушились»

6. П/и «Птицелов» 7. П/и «Филин и пташки»	5. Подвижная игра «Лодочки» 6. П/и «Голуби и ястреб» 7. П/и «По лисьему следу....»	5. П/и «Ежик и мыши» 6. П/и «Кого вам?» (Тили- рам?)		
ИЮНЬ				
1. Ходьба по бревну, на носах, 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 флажка»	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, чередую 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»	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 вдаль 4. П/и «Кто больше перекинет мячей через сетку» 5. Эстафета «Передай – садись» 6. Малоподвижная игра «Ты катись, веселый мячик»

6. П/и «Берегись Буратино!»				
АВГУСТ				
1. Ходьба по бревну, перешагивая через предметы	1.Игровые упражнения Ходьба по наклонному бревну	1. Игровые упражнения «Бросание мешочков из одной руки в другую, вверх и ловля»	1. Прыжки в длину с разбега (учимся набирать скорость во время разбега, энергично отталкиваться)	1. Игровые упражнения «Коснись мяча»
2. Игровые упражнения «Наперегонки»	2. Лазанье по гимнастической стенке с пролета на пролет	2. Игровые упражнения «Не ошибись»	2. «Классики»	2. Перебрасывание мячей через сетку одной рукой и двумя из-за головы
3.Игровые упражнения	3. Игровые упражнения «Под длинную скакалку» (парами пробегают под вращающейся скакалкой)	3. Игровые упражнения (ладошки) «Перевертыши»	3. Эстафета «Кенгуру»	3. Ведения мяча и забрасывание его в корзину
4.Эстафета с бегом «Паровоз и вагоны»	4. П/и «Сквозь стенку»	4. П/и «Иголка, нитка, узелок»	4. Подвижная игра «Волки во рву»	4. П/и «Охотники и зайцы»
5. П/и «Липкие пеньки»	5.Игровые упражнения «Луна или солнце»	5. П/и «Фигуры»	5. П/и «Зайцы и морковь»	5. П/и «Белки играют в горелки»
6. П/и «Стой, олень»	6. Малоподвижная игра «Бабушка Маланья»	6. Малоподвижная игра «Я бегу, бегу, бегу»		6. Эстафета «Кто больше забьет голов»
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА				
Бег, ловкость	Гибкость, равновесие	Координация, выносливость	Прыжки	Ловля, бросание, метание
ОКТЯБЬ				
1. Подвижная игра «Горячо - холодно» (бег в чередовании с ходьбой)	1. Дружные пары (бег и прыжки в обруч)	1. Упражнение «Полушпагат», «Корзинка»	1. Боковой галоп (правильно двигаться)	1. Кольцеброс
2. Отработка толчковой ноги	2. Малоподвижная игра «Эхо»	2. П/и «Невод»	2. Эстафета «Кто меньше сделает прыжков до....»	2. Упражнение «Закинь за забор....»
3 П/и. «Салки»	3. Упражнение, сидя ноги прямые, достать носом колени.	3. Упражнение «Восьмерка», «Растяжка ног»	3. Упражнение прыжки с места (соединение обеих ног в полете)	3. Эстафета «Чья колонна первая» (передача и ловля мяча)
4. П/и «Два и три»	4. П/и «Пожарные на ученье»	4. Эстафета «Кто дальше прыгнет»	4. Полоса препятствий	4. Отработка замаха при метании вдаль
5. Эстафета «Перемени предмет»	5. Упражнение «Катание на морском коньке», «Ловкий чертенок»	5. Малоподвижная игра «Путаница»или «Бабушка Маланья распутай нас»	5. Упражнение отработать приземление при прыжках на высоту	5. Малоподвижная игра «Вызов по имени»
6. Упражнение в беге через препятствие	6. П/и «Лягушки и цапля»	6. П/и «Волк и овцы»	6. П/и «Прыгуны»	6. «Я знаю пять имен (девочек, мальчиков, животных) отбивание мяча о

пол.				
НОЯБРЬ				
1. П/и «Перехватчики» 2. Бег с закрытыми глазами. 3. П/и «По местам» 4. Эстафета «Кто первый до флажка» 5. Догони свою пару 6. П/и «Не отдам»	1. Растяжка 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. Упражнения 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)	1. Упражнение «Взберитесь на палку ногами» 2. Упражнение «На	1. Упражнения «Насос», «Экскаватор», «Стрела» 2. Упражнения «Мостик»,	1. Упражнение в прыжках с места (отработать сочетание рук и ног)	1. «Не упусти шарик» (воздушный) 2. «Точный удар» или

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

5. П/и «Мы веселые ребята» 6. Эстафета «Волки и козы»	4. Малоподвижная игра «Змея» 5. Малоподвижная игра «Луна или солнце» 6. П/и «Курочки» 7. Эстафета «Медведи за медом!»	лиса» 5. Упражнения: повороты на право, лево, кругом и т.д. 6. Упражнение кувырок вперед и назад 7. Эстафета «Бег в мешках»	4. Эстафета «Прыжки через скамейку» 5. П/и «Горный козел» 6. Упражнения в прыжках в длину с батута 7. Эстафета «Прыгай через костер»	3. Метание мешочков в движущуюся цель 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, противходом, 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

3.1 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 №125 «Затейники» обеспечивает развитие детей в возрасте от 3 лет до 7 лет. В ДОУ имеются общеобразовательные группы. 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.

3.2 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 «Эстафетная палочка» «Тропа здоровья»;
- воспитывающие стойкий интерес к физкультуре и спорту, к личным достижениям – «Приглашаем детвору на спортивную игру», «Кто быстрее»;
- праздники, способствующие хорошему настроению – это музыкально-спортивные и совместные с родителями праздники «Снежная карусель», «Мы будущие солдаты» «Игры Поволжья» и т.д.;
- развивающие творческую активность, инициативу, коммуникативные способности – «Все на футбол!», «Космический десант» и т.д.
- формирующие познавательную активность – дети разгадывают загадки, решают проблемные задачи.

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, физкультурного и туристического инвентаря, с использованием природного материала, игрового пособия, самодельного инвентаря.

3.2.1 Тематическое планирование физкультурно-оздоровительных праздников и развлечений

3.2.2 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 составляющих 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.

3.2.2 Материально-техническое обеспечение Программы

Тип оборудования	Наименование	ОЛ-ВО
Технические средства обучения	• МРЗ-плеер • нетбук.	
Наглядно-наглядные пособия	• Дид. карточки «Спорт» с изображением вида спорта и подробным описанием. • Дид. картинки «Азбука здоровья» для ознакомления детей с основами ЗОЖ • Наглядно-дид. пособия «Овощи», «Фрукты» для применения на праздниках на тему «Осень».	
Пособия для изучения видов спорта	• Ракетки для бадминтона • Мяч волейбольный • Мяч футбольный • Ключики • Сетка волейбольная • Баскетбольные щиты с кольцами	
Пособия для подвижных игр	• Маски • Накидки • Колокольчики • Ленточки • Платочки и др.	
Оборудование физкультурного зала		
Для ходьбы, бега и равновесия	• Скамейки гимнастические • Доска с зацепом • Доска с ребристой поверхностью • Модуль "Змейка" • Коврик, дорожка массажные, со следочками • Куб деревянный	
Для прыжков	• Скакалки • Обруч малый • Шнур длинный • Мат гимнастический	
Для катания, бросания, ловли	• Кегли (набор) • Мешочек с грузом малый • Мяч резиновый • Мяч футбольный • Кольцесброс (набор)	
Для ползания и лазанья	• Гимнастическая стенка • Дуги для подлезания • Модули • Канат	
Для общеразвивающих упражнений	• Кубики • Лента цветная (короткая) • Мяч массажный • Мяч малый • Мяч большой • Палка гимнастическая короткая • Палка гимнастическая длинная • Погремушки	

традиционное (нестандартное)	• Массажеры для рук • Эспандер ручной
------------------------------	--

IV СПИСКИ ЛИТЕРАТУРЫ:

4.1 Список используемой литературы:

1. Закирова К. В. На поляне детства: хрестоматия для воспитателей дошкольных образовательных учреждений и родителей. – Казань: Редакционно-издательский центр, 2011.
2. ООП ДО муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №113 «Непоседы» на 2015-2020 гг.
3. 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.
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
5. Программа дошкольного образования под ред. Шаеховой Р.К. Раздел «Хотим быть здоровыми». - Казань: РИЦ, «Школа», 2012.
6. Физическое воспитание дошкольников. Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений / Шебеко В. Н., Ермак Н. Н., Шишкина В. А. – М.: Академия, 2000.
7. Шаехова Р. К. Раз – словечко, два – словечко...: занимательное обучение татарскому языку. – Казань: Хәтер, 2011.
8. Шаехова Р. К. Региональная программа дошкольного образования. Төбәкнең мәктәпкәчә белем бирү программасы. – РИЦ, 2012.

4.2 Список рекомендуемой литературы

Учебно-методический комплект для обеспечения образовательной деятельности по программе

1. Адашкявиче 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. Кареева 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.

4.3 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. Фитнесс для малышей. – Набережные Челны: ИМЦ, 2012.

4.4 ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

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 Иммерсионные 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
Блог официальной площадки Министерства образования и науки Российской Федерации	http://mon.ru.livejournal.com/tag/ФГОС	Информационно-методическое сопровождение
Курсы образования. Портал информационной поддержки специалистов дошкольных учреждений	http://www.resobr.ru	Интернет-семинары, вебинары
Центрально-просветительское 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
Психологический центр Сфера	http://www.tc-sfera.ru/	Семинары, вебинары, учебные курсы, методические материалы
Центрально-просветительское «Учитель»	http://www.uchitel-izd.ru/	Методическая, специальная, нормативная литература
Методико-методический портал Учмет	http://www.uchmet.ru	Вебинары, методические материалы
Институт стратегических исследований в образовании РФ	http://do.isiorao.ru/	
Блог Российской газеты	http://www.rg.ru/	
Блог Учительской газеты	http://www.ug.ru/	
Центральный дом 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 ООД ОО «Физическое развитие

Календарно – тематическое планирование по физической культуре во второй младшей группе.

Сентябрь.

Задачи

Учить: ходьбе по узкой дорожке, прыжкам на двух ногах на месте, катанию мячей друг другу, броскам мяча из-за головы.

Закреплять: ползание до предмета, через дуги; ходьбу с перешагиванием предметов, прыжки на двух ногах на месте, катание мяча друг другу, ползание на четвереньках с мячом.

Совершенствовать: передачу мяча, ходьбу по доске, ползание на средних четвереньках по извилистой дорожке, прыжки на двух ногах на месте, катание мяча друг другу.

Планируемые результаты развития целевых ориентиров

Физическая развитие: Проявляют интерес к физической культуре и спорту, желание заниматься физкультурой и спортом, ходят по узкой дорожке; прыгают на двух ногах на месте; катают мяч друг другу; бросают мяч из-за головы.

Социально-коммуникативное: Выполняют физические упражнения из разных исходных положений под музыку, по показу; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт; устанавливают вербальные контакты с взрослыми и ровесниками в различных видах деятельности; участвуют в играх с правилами.

Познание: Проявляют активность и творчество в процессе двигательной деятельности. Соблюдают элементарные правила, ориентируются в пространстве, проявляют активность в самостоятельной двигательной деятельности.

Речевое: проявляют речевую активность в процессе двигательной деятельности на занятиях.

Художественно - эстетическое развитие: выражают эмоциональную отзывчивость при выполнении упражнений под музыку.

Вводная часть	1 неделя (1-2 занятие)	2 неделя (3-4 занятие)	3 неделя (5-6 занятие)	4 неделя (7-8 занятие)
	Построение в шеренгу, осанка, равнение; в колонну по одному. Ходьба на носках, руки на поясе, перекатом с пятки на носок; «змейкой» между предметами. Бег в колонне по одному, враспынную, «змейкой».		Перестроение в колонну прыжком. Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе; в колонне по одному; широким шагом; «семенящий» шаг. Бег в колонне по одному (до 1 мин.), темп умеренный, «змейкой»; с ускорением и замедлением темпа.	
ОРУ	Без предметов	С мячом	Без предметов	С палкой
ОВД	1. Ходьба по г./скамейке с перешагиванием. 2. Прыжки с продвижением вперёд 3. Перебрасывание мяча снизу, стоя в шеренгах, ловля после удара о пол.	1. «Достань до ...» подпрыгивание на 2-х ногах 2. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его. 3. Бег в среднем темпе до 1,5 мин	1. Ползание по г./скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 2. Ходьба по канату приставным шагом, с мешочком на голове.	1. Пролезание в обруч боком в группировке; обруч прямо и боком, чередуя. 2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове. 3. «Пингвины» - прыжки на двух ногах, мешочек между колен. 4. Ходьба по г./скамейке с мешочком на голове.

	4. Ходьба по г./скамейке, перешагивая бруски, руки за голову. 5. Прыжки на двух ногах «змейкой» между предметами.	4. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши. 5. Ползание на четвереньках между предметами.	3. Броски мяча вверх и ловля. 4. Перебрасывание мячей из-за головы в парах.	
Подвижная игра	«Сделай фигуру» «Мышеловка»	«Что мы делали не скажем» «Мышеловка».	«Солнце и дождик» «Удочка»	«Мы весёлые ребята» «Огородники»
Заключительная часть	Малоподвижная игра «Найди и промолчи»	Психологическая игра «Весело, грустно»	М/подвижная игра «Найди и промолчи»	Перенести шишки из обруча в обруч

Октябрь.

Задачи

Учить: ходьбе по гимнастической скамье с перешагиванием предметов, броскам мяча вверх и о землю, броскам малого мяча, прохождению полосы препятствий.

Закреплять: прыжки на двух ногах, пролезание в обруч, ходьбу по ребристой доске, ходьбу по гимнастической скамье.

Совершенствовать: пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча, подлезание в группировке.

Планируемые результаты развития целевых ориентиров

Физическая развитие: Проявляют интерес к физической культуре и спорту, желание заниматься физкультурой и спортом, ходят по гимнастической скамейке перешагивая через предметы, с мешочком на голове; прыгают в высоту с места, на двух ногах «змейкой», с зажатым между коленями мешочком; бросают мяч вверх и ловят после хлопка, перебрасывают мяч друг другу снизу; бросают вверх малый мяч и ловят; ходят по канату боком с мешочком на голове.

Социально-коммуникативное: Выполняют физические упражнения из разных исходных положений под музыку, по показу; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт; устанавливают вербальные контакты с взрослыми и ровесниками в различных видах деятельности; участвуют в играх с правилами.

Познание: Проявляют активность и творчество в процессе двигательной деятельности. Соблюдают элементарные правила, ориентируются в пространстве, проявляют активность в самостоятельной двигательной деятельности.

Речевое: проявляют речевую активность в процессе двигательной деятельности на занятиях.

Художественно - эстетическое развитие: выражают эмоциональную отзывчивость при выполнении упражнений под музыку.

Вводная часть	1 неделя (1-2 занятие)	2 неделя (3-4 занятие)	3 неделя (5-6 занятие)	4 неделя (7-8 занятие)
	Построение в две колонны. Ходьба в глубоком приседе, с перекатом с пятки на носок, в колонне по одному; с изменением направления движения. Бег «змейкой»; широким шагом; в умеренном темпе до 1 мин, с перешагиванием через бруски. Перестроение в колонну по одному прыжком, в три колонны.		Повороты на месте прыжком. Расчёт на 1-2-й в шеренге. Ходьба: приставным шагом вправо и влево; в медленном и быстром темпе, приставным шагом; в полуприседе. Бег враспынную с остановками: «Аист», «Зайцы», в колонне по одному с изменением направления движения. Построение в три колонны, в две колонны.	
ОРУ	Без предметов	С мячом	С малым мячом	С обручем

ОВД	1. Ходьба по г./скамейке боком приставным шагом 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. 3. Броски мяча двумя руками от груди (баскетбол). 4. Ходьба по г./скамейке боком приставным шагом, перешагивая кубики. 5. Прыжки на двух ногах «змейкой».	1. Спрыгивание со скамейки. 2. Передача мяча из-за головы. 3. Переползание через г./скамейку 4. Спрыгивание со скамейки с поворотом. 5. Передача мяча друг другу от груди. 6. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия.	1. Метание мяча в цель. 2. Подлезание под дуги прямо и боком в группировке. 3. Ходьба с перешагиванием. 4. Броски мяча в стену и ловля после отскока от пола. 5. Ползание «змейкой». 6. Ходьба по г./скамейке боком, на середине присесть. 7. Передача мяча друг другу из-за головы.	1. Пролезание боком в группировке через 3 обруча. 2. Ходьба по г./скамейке на середине пере-шагнуть предмет. 3. Напрыгивание на мягкое препятствие 4. Ходьба по г./скамейке, подлезание под ворота. 5. Игровые упражнения: - «Из обруча в обруч» - прыжки. - «Не урони мяч» - «Быстро проползи»
Подвижная игра	«Перелёт птиц» «Мышеловка» «Стой!»	«Найди себе пару» Не оставайся на полу»	«Ловишки с мячом»	«Удочка» «Гуси - лебеди»
Заключительная часть	Малоподвижная игра «Найди и промолчи»	Малоподвижная игра «У кого мяч?»	М /подвижная игра «Молчанка»	«Кошка и мышки»

Ноябрь.

Задачи

Учить: ходьбе по гимнастической скамье с перешагиванием предметов, броскам мяча вверх и о землю, броскам малого мяча, прохождению полосы препятствий.

Закреплять: прыжки на двух ногах, пролезание в обруч, ходьбу по ребристой доске, ходьбу по гимнастической скамье.

Совершенствовать: пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча, подлезание в группировке.

Планируемые результаты развития целевых ориентиров

Физическая развитие: Проявляют интерес к физической культуре и спорту, желание заниматься физкультурой и спортом, ходят по гимнастической скамейке перешагивая через предметы, с мешочком на голове; прыгают в высоту с места, на двух ногах «змейкой», с зажатым между коленями мешочком; бросают мяч вверх и ловят после хлопка, перебрасывают мяч друг другу снизу; бросают вверх малый мяч и ловят; ходят по канату боком с мешочком на голове.

Социально-коммуникативное: Выполняют физические упражнения из разных исходных положений под музыку, по показу; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт; устанавливают вербальные контакты с взрослыми и ровесниками в различных видах деятельности; участвуют в играх с правилами.

Познание: Проявляют активность и творчество в процессе двигательной деятельности. Соблюдают элементарные правила, ориентируются в пространстве, проявляют активность в самостоятельной двигательной деятельности.

Речевое: проявляют речевую активность в процессе двигательной деятельности на занятиях.

Художественно - эстетическое развитие: выражают эмоциональную отзывчивость при выполнении упражнений под музыку.

Вводная часть	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
----------------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

	(1-2 занятие)	(3-4 занятие)	(5-6 занятие)	(7-8 занятие)
	<i>Расчёт на 1-2 – й.</i> Ходьба в колонне по одному, по сигналу с высоким подниманием колен, в колонне по два (парами). Бег врассыпную, «змейкой» между кеглями, в колонне по два (парами), по диагонали, с заданием. <i>Построение в две колонны, в колонну по два.</i>			
ОРУ	С малым мячом	В парах	С мячом	С лентами
ОВД	1. Ходьба по г./скамейке, перекладывая м. мяч 2. Прыжки на правой и левой ноге. 3. Передача мяча двумя руками снизу 4. «Брось и поймай» - броски мяча о землю и ловля. 5. Прыжки по прямой - на правой, на левой попеременно. 6. Передача мяча 2-мя руками из-за головы в шеренгах 7. Прыжки из обруча в обруч без пауз.	1. Ведение мяча, продвигаясь вперёд. 2. Прыжки по прямой - на правой, на левой попеременно 3. Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух ногах и на одной вперёд. 4. Ползание по г./скамейке на животе, подтягиваясь руками 5. Ходьба по г./скамейке с приседаниями на каждый шаг	1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением 2. Ведение мяча в ходьбе (б/б) 3. Пролезание в обруч с мячом в руках 4. Ползание по г./скамейке с опорой на предплечья и колени. 5. Ходьба по г./скамейке на носках, руки за головой. 6. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (стоя, сидя).	1. « По кочкам » - ходьба по кирпичикам 2. Ходьба по г./скамейке с мешочком на голове. 3. Прыжковая эстафета 4. Спрыгивание на полусогнутые ноги. 5. Бег между кеглями, пронести на ракетке мяч. 6. Ползание по г./скамейке на спине. 7. Ведение мяча в ходьбе.
Подвижная игра	«Пожарные на учении» «Ловишки»	«Не оставайся на полу» «Медведь и пчёлы»	«Караси и щука» «Найди свою пару»	«Пустое место» «Птички и кошка»
Заключительная часть	Игра на внимание «Пожалуйста»	Релаксация «Звуки океана»	Релаксация «Звуки океана»	Игра на внимание «Пожалуйста»

Декабрь

Задачи

Учить: ходьбе по гимнастической скамье с перешагиванием предметов, броскам мяча вверх и о землю, броскам малого мяча, прохождению полосы препятствий.

Закреплять: прыжки на двух ногах, пролезание в обруч, ходьбу по ребристой доске, ходьбу по гимнастической скамье.

Совершенствовать: пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча, подлезание в группировке.

Планируемые результаты развития целевых ориентиров

Физическая развитие: Проявляют интерес к физической культуре и спорту, желание заниматься физкультурой и спортом, ходят по гимнастической скамейке перешагивая через предметы, с мешочком на голове; прыгают в высоту с места, на двух ногах «змейкой», с зажатым между коленями мешочком; бросают мяч вверх и ловят после хлопка, перебрасывают мяч друг другу снизу; бросают вверх малый мяч и ловят; ходят по канату боком с мешочком на голове.

Социально-коммуникативное: Выполняют физические упражнения из разных исходных положений под музыку, по показу; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт; устанавливают вербальные контакты с взрослыми и ровесниками в различных видах деятельности; участвуют в играх с правилами.

Познание: Проявляют активность и творчество в процессе двигательной деятельности. Соблюдают элементарные правила, ориентируются в пространстве, проявляют активность в самостоятельной двигательной деятельности.

Речевое: проявляют речевую активность в процессе двигательной деятельности на занятиях.

Художественно - эстетическое развитие: выражают эмоциональную отзывчивость при выполнении упражнений под музыку.

Вводная часть	1 неделя (1-2 занятие)	2 неделя (3-4 занятие)	3 неделя (5-6 занятие)	4 неделя (7-8 занятие)
	Построение в шеренгу, осанка, равнение; в колонну по одному. Ходьба на носках, руки на поясе, перекатом с пятки на носок; «змейкой» между предметами. Бег в колонне по одному, врассыпную, «змейкой». Перестроение в три колонны.		Перестроение в колонну прыжком. Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе; в колонне по одному; широким шагом; «семенящий» шаг. Бег в колонне по одному (до 1 мин.), темп умеренный, «змейкой»; с ускорением и замедлением темпа.	
ОРУ	Без предметов	С мячом	Без предметов	С палкой
ОВД	1. Ходьба по г./скамейке с перешагиванием. 2. Прыжки с продвижением вперёд 3. Перебрасывание мяча снизу, стоя в шеренгах, ловля после удара о пол. 4. Ходьба по г./скамейке, перешагивая бруски, руки за голову. 5. Прыжки на двух ногах «змейкой» между предметами.	1. «Достань до ...» подпрыгивание на 2-х ногах 2. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его. 3. Бег в среднем темпе до 1,5 мин 4. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши. 5. Ползание на четвереньках между предметами.	1. Ползание по г./скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 2. Ходьба по канату приставным шагом, с мешочком на голове. 3. Броски мяча вверх и ловля. 4. Перебрасывание мячей из-за головы в парах.	1. Пролезание в обруч боком в группировке; обруч прямо и боком, чередуя. 2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове. 3. «Пингвины» - прыжки на двух ногах, мешочек между колен. 4. Ходьба по г./скамейке с мешочком на голове.
Подвижная игра	«Сделай фигуру» «Мышеловка»	«Что мы делали не скажем» «Мышеловка».	«Солнце и дождик» «Удочка»	«Мы весёлые ребята» «Огородники»
Заключительная часть	Малоподвижная игра «Найди и промолчи»	Психологическая игра «Весело, грустно»	Малоподвижная игра «Найди и промолчи»	Перенести шишки из обруча в обруч

Январь.

Задачи

Учить: ходьбе по гимнастической скамье с перешагиванием предметов, броскам мяча вверх и о землю, броскам малого мяча, прохождению полосы препятствий.

Закреплять: прыжки на двух ногах, пролезание в обруч, ходьбу по ребристой доске, ходьбу по гимнастической скамье.

Совершенствовать: пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча, подлезание в группировке.

Планируемые результаты развития целевых ориентиров

Физическая развитие: Проявляют интерес к физической культуре и спорту, желание заниматься физкультурой и спортом, ходят по гимнастической скамейке перешагивая через предметы, с мешочком на голове; прыгают в высоту с места, на двух ногах «змейкой», с зажатым между коленями мешочком; бросают мяч вверх и ловят после хлопка, перебрасывают мяч друг другу снизу; бросают вверх малый мяч и ловят; ходят по канату боком с мешочком на голове.

Социально-коммуникативное: Выполняют физические упражнения из разных исходных положений под музыку, по показу; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт; устанавливают вербальные контакты с взрослыми и ровесниками в различных видах деятельности; участвуют в играх с правилами.

Познание: Проявляют активность и творчество в процессе двигательной деятельности. Соблюдают элементарные правила, ориентируются в пространстве, проявляют активность в самостоятельной двигательной деятельности.

Речевое: проявляют речевую активность в процессе двигательной деятельности на занятиях.

Художественно - эстетическое развитие: выражают эмоциональную отзывчивость при выполнении упражнений под музыку.

Вводная часть	1 неделя (1-2 занятие)	2 неделя (3-4 занятие)	3 неделя (5-6 занятие)	4 неделя (7-8 занятие)
	Построение в шеренгу, осанка, равнение; в колонну по одному. Ходьба на носках, руки на поясе, перекатом с пятки на носок; «змейкой» между предметами. Бег в колонне по одному, враспынную, «змейкой».		Перестроение в колонну прыжком. Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе; в колонне по одному; широким шагом; «семянный» шаг. Бег в колонне по одному (до 1 мин.), темп умеренный, «змейкой»; с ускорением и замедлением темпа.	
ОРУ	Без предметов	С мячом	Без предметов	С палкой
ОВД	1. Ходьба по г./скамейке с перешагиванием. 2. Прыжки с продвижением вперёд 3. Перебрасывание мяча снизу, стоя в шеренгах, ловля после удара о пол. 4. Ходьба по г./скамейке, перешагивая бруски, руки за голову. 5. Прыжки на двух ногах «змейкой» между предметами.	1. «Достань до ...» подпрыгивание на 2-х ногах 2. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его. 3. Бег в среднем темпе до 1,5 мин 4. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши. 5. Ползание на четвереньках между предметами.	1. Ползание по г./скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 2. Ходьба по канату приставным шагом, с мешочком на голове. 3. Броски мяча вверх и ловля. 4. Перебрасывание мячей из-за головы в парах.	1. Пролезание в обруч боком в группировке; обруч прямо и боком, чередуя. 2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове. 3. «Пингвины» - прыжки на двух ногах, мешочек между колен. 4. Ходьба по г./скамейке с мешочком на голове.

Подвижная игра	«Сделай фигуру» «Мышеловка»	«Что мы делали не скажем» «Мышеловка».	«Солнце и дождик» «У дочка»	«Мы весёлые ребята» «Огородники»
Заключительная часть	Малоподвижная игра «Найди и промолчи»	Психологическая игра «Весело, грустно»	Малоподвижная игра «Найди и промолчи»	Перенести шишки из обруча в обруч

Февраль.

Задачи

Учить: ходьбе по гимнастической скамье с перешагиванием предметов, броскам мяча вверх и о землю, броскам малого мяча, прохождению полосы препятствий.

Закреплять: прыжки на двух ногах, пролезание в обруч, ходьбу по ребристой доске, ходьбу по гимнастической скамье.

Совершенствовать: пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча, подлезание в группировке.

Планируемые результаты развития целевых ориентиров

Физическая развитие: Проявляют интерес к физической культуре и спорту, желание заниматься физкультурой и спортом, ходят по гимнастической скамейке перешагивая через предметы, с мешочком на голове; прыгают в высоту с места, на двух ногах «змейкой», с зажатым между коленями мешочком; бросают мяч вверх и ловят после хлопка, перебрасывают мяч друг другу снизу; бросают вверх малый мяч и ловят; ходят по канату боком с мешочком на голове.

Социально-коммуникативное: Выполняют физические упражнения из разных исходных положений под музыку, по показу; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт; устанавливают вербальные контакты с взрослыми и ровесниками в различных видах деятельности; участвуют в играх с правилами.

Познание: Проявляют активность и творчество в процессе двигательной деятельности. Соблюдают элементарные правила, ориентируются в пространстве, проявляют активность в самостоятельной двигательной деятельности.

Речевое: проявляют речевую активность в процессе двигательной деятельности на занятиях.

Художественно - эстетическое развитие: выражают эмоциональную отзывчивость при выполнении упражнений под музыку.

Вводная часть	1 неделя (1-2 занятие)	2 неделя (3-4 занятие)	3 неделя (5-6 занятие)	4 неделя (7-8 занятие)
	Построение в шеренгу, осанка, равнение; в колонну по одному. Ходьба на носках, руки на поясе, перекатом с пятки на носок; «змейкой» между предметами. Бег в колонне по одному, врассыпную, «змейкой». Перестроение в три колонны.		Перестроение в колонну прыжком. Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе; в колонне по одному; широким шагом; «семянный» шаг. Бег в колонне по одному (до 1 мин.), темп умеренный, «змейкой»; с ускорением и замедлением темпа.	
ОРУ	Без предметов	С мячом	Без предметов	С палкой
ОВД	1. Ходьба по г./скамейке с перешагиванием. 2. Прыжки с продвижением вперёд 3. Перебрасывание мяча снизу, стоя в	1. «Достань до ...» подпрыгивание на 2-х ногах 2. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его.	1. Ползание по г./скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 2. Ходьба по канату приставным	1. Пролезание в обруч боком в группировке; обруч прямо и боком, чередуя. 2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове. 3. «Пингвины» - прыжки на двух ногах, мешочек между колен. 4. Ходьба по г./скамейке с мешочком на голове.

	шеренгах, ловля после удара о пол. 4. Ходьба по г./скамейке, перешагивая бруски, руки за голову. 5. Прыжки на двух ногах «змейкой» между предметами.	3. Бег в среднем темпе до 1,5 мин 4. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши. 5. Ползание на четвереньках между предметами.	шагом, с мешочком на голове. 3. Броски мяча вверх и ловля. 4. Перебрасывание мячей из-за головы в парах.	
Подвижная игра	«Сделай фигуру» «Мышеловка»	«Что мы делали не скажем» «Мышеловка».	«Солнце и дождик» «Удочка»	«Мы весёлые ребята» «Огородники»
Заключительная часть	Малоподвижная игра «Найди и промолчи»	Психологическая игра «Весело, грустно»	Малоподвижная игра «Найди и промолчи»	Перенести шишки из обруча в обруч

Март.

Задачи

Учить: ходьбе по гимнастической скамье с перешагиванием предметов, броскам мяча вверх и о землю, броскам малого мяча, прохождению полосы препятствий.

Закреплять: прыжки на двух ногах, пролезание в обруч, ходьбу по ребристой доске, ходьбу по гимнастической скамье.

Совершенствовать: пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча, подлезание в группировке.

Планируемые результаты развития целевых ориентиров

Физическая развитие: Проявляют интерес к физической культуре и спорту, желание заниматься физкультурой и спортом, ходят по гимнастической скамейке перешагивая через предметы, с мешочком на голове; прыгают в высоту с места, на двух ногах «змейкой», с зажатым между коленями мешочком; бросают мяч вверх и ловят после хлопка, перебрасывают мяч друг другу снизу; бросают вверх малый мяч и ловят; ходят по канату боком с мешочком на голове.

Социально-коммуникативное: Выполняют физические упражнения из разных исходных положений под музыку, по показу; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт; устанавливают вербальные контакты с взрослыми и ровесниками в различных видах деятельности; участвуют в играх с правилами.

Познание: Проявляют активность и творчество в процессе двигательной деятельности. Соблюдают элементарные правила, ориентируются в пространстве, проявляют активность в самостоятельной двигательной деятельности.

Речевое: проявляют речевую активность в процессе двигательной деятельности на занятиях.

Художественно - эстетическое развитие: выражают эмоциональную отзывчивость при выполнении упражнений под музыку.

Вводная часть	1 неделя (1-2 занятие)	2 неделя (3-4 занятие)	3 неделя (5-6 занятие)	4 неделя (7-8 занятие)
	Построение в шеренгу, осанка, равнение; в колонну по одному. Ходьба на носках, руки на поясе, перекатом с пятки на носок; «змейкой» между предметами. Бег в колонне по одному, врассыпную, «змейкой».		Перестроение в колонну прыжком. Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе; в колонне по одному; широким шагом; «семенящий» шаг. Бег в колонне по одному (до 1 мин.), темп умеренный, «змейкой»; с ускорением и замедлением темпа.	
ОРУ	Без предметов	С мячом	Без предметов	С палкой

ОВД	1. Ходьба по г./скамейке с перешагиванием. 2. Прыжки с продвижением вперед 3. Перебрасывание мяча снизу, стоя в шеренгах, ловля после удара о пол. 4. Ходьба по г./скамейке, перешагивая бруски, руки за голову. 5. Прыжки на двух ногах «змейкой» между предметами.	1. «Достань до ...» подпрыгивание на 2-х ногах 2. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его. 3. Бег в среднем темпе до 1,5 мин 4. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши. 5. Ползание на четвереньках между предметами.	1. Ползание по г./скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 2. Ходьба по канату приставным шагом, с мешочком на голове. 3. Броски мяча вверх и ловля. 4. Перебрасывание мячей из-за головы в парах.	1. Пролезание в обруч боком в группировке; обруч прямо и боком, чередуя. 2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове. 3. «Пингвины» - прыжки на двух ногах, мешочек между колен. 4. Ходьба по г./скамейке с мешочком на голове.
Подвижная игра	«Сделай фигуру» «Мышеловка»	«Что мы делали не скажем» «Мышеловка».	«Солнце и дождик» «Уточка»	«Мы весёлые ребята» «Огородники»
Заключительная часть	Малоподвижная игра «Найди и промолчи»	Психологическая игра «Весело, грустно»	Малоподвижная игра «Найди и промолчи»	Перенести шишки из обруча в обруч

Апрель.

Задачи

Учить: ходьбе по гимнастической скамье с перешагиванием предметов, броскам мяча вверх и о землю, броскам малого мяча, прохождению полосы препятствий.

Закреплять: прыжки на двух ногах, пролезание в обруч, ходьбу по ребристой доске, ходьбу по гимнастической скамье.

Совершенствовать: пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча, подлезание в группировке.

Планируемые результаты развития целевых ориентиров

Физическая развитие: Проявляют интерес к физической культуре и спорту, желание заниматься физкультурой и спортом, ходят по гимнастической скамейке перешагивая через предметы, с мешочком на голове; прыгают в высоту с места, на двух ногах «змейкой», с зажатым между коленями мешочком; бросают мяч вверх и ловят после хлопка, перебрасывают мяч друг другу снизу; бросают вверх малый мяч и ловят; ходят по канату боком с мешочком на голове.

Социально-коммуникативное: Выполняют физические упражнения из разных исходных положений под музыку, по показу; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт; устанавливают вербальные контакты с взрослыми и ровесниками в различных видах деятельности; участвуют в играх с правилами.

Познание: Проявляют активность и творчество в процессе двигательной деятельности. Соблюдают элементарные правила, ориентируются в пространстве, проявляют активность в самостоятельной двигательной деятельности.

Речевое: проявляют речевую активность в процессе двигательной деятельности на занятиях.

Художественно - эстетическое развитие: выражают эмоциональную отзывчивость при выполнении упражнений под музыку.

Вводная часть	1 неделя (1-2 занятие)	2 неделя (3-4 занятие)	3 неделя (5-6 занятие)	4 неделя (7-8 занятие)
	Построение в шеренгу, осанка, равнение; в колонну по одному.		Перестроение в колонну прыжком.	

	Ходьба на носках, руки на поясе, перекатом с пятки на носок; «змейкой» между предметами. Бег в колонне по одному, врассыпную, «змейкой». <i>Перестроение в три колонны.</i>		Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе; в колонне по одному; широким шагом; «семенящий» шаг. Бег в колонне по одному (до 1 мин.), темп умеренный, «змейкой»; с ускорением и замедлением темпа.	
ОРУ	Без предметов	С мячом	Без предметов	С палкой
ОВД	1. Ходьба по г./скамейке с перешагиванием. 2. Прыжки с продвижением вперёд 3. Перебрасывание мяча снизу, стоя в шеренгах, ловля после удара о пол. 4. Ходьба по г./скамейке, перешагивая бруски, руки за голову. 5. Прыжки на двух ногах «змейкой» между предметами.	1. «Достань до ...» подпрыгивание на 2-х ногах 2. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его. 3. Бег в среднем темпе до 1,5 мин 4. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши. 5. Ползание на четвереньках между предметами.	1. Ползание по г./скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 2. Ходьба по канату приставным шагом, с мешочком на голове. 3. Броски мяча вверх и ловля. 4. Перебрасывание мячей из-за головы в парах.	1. Пролезание в обруч боком в группировке; обруч прямо и боком, чередуя. 2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове. 3. «Пингвины» - прыжки на двух ногах, мешочек между колен. 4. Ходьба по г./скамейке с мешочком на голове.
Подвижная игра	«Сделай фигуру» «Мышеловка»	«Что мы делали не скажем» «Мышеловка».	«Солнце и дождик» «Уточка»	«Мы весёлые ребята» «Огородники»
Заключительная часть	Малоподвижная игра «Найди и промолчи»	Психологическая игра «Весело, грустно»	Малоподвижная игра «Найди и промолчи»	Перенести шишки из обруча в обруч

Май.

Задачи	
Учить: ходьбе по гимнастической скамье с перешагиванием предметов, броскам мяча вверх и о землю, броскам малого мяча, прохождению полосы препятствий. Закреплять: прыжки на двух ногах, пролезание в обруч, ходьбу по ребристой доске, ходьбу по гимнастической скамье. Совершенствовать: пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча, подлезание в группировке.	
Планируемые результаты развития целевых ориентиров	
Физическая развитие: Проявляют интерес к физической культуре и спорту, желание заниматься физкультурой и спортом, ходят по гимнастической скамейке перешагивая через предметы, с мешочком на голове; прыгают в высоту с места, на двух ногах «змейкой», с зажатым между коленями мешочком; бросают мяч вверх и ловят после хлопка, перебрасывают мяч друг другу снизу; бросают вверх малый мяч и ловят; ходят по канату боком с мешочком на голове. Социально-коммуникативное: Выполняют физические упражнения из разных исходных положений под музыку, по показу; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт; устанавливают вербальные контакты с взрослыми и ровесниками в различных видах деятельности; участвуют в играх с правилами.	

Познание: Проявляют активность и творчество в процессе двигательной деятельности. Соблюдают элементарные правила, ориентируются в пространстве, проявляют активность в самостоятельной двигательной деятельности. Речевое: проявляют речевую активность в процессе двигательной деятельности на занятиях. Художественно - эстетическое развитие: выражают эмоциональную отзывчивость при выполнении упражнений под музыку.				
Вводная часть	1 неделя (1-2 занятие)	2 неделя (3-4 занятие)	3 неделя (5-6 занятие)	4 неделя (7-8 занятие)
	Построение в шеренгу, осанка, равнение; в колонну по одному. Ходьба на носках, руки на поясе, перекатом с пятки на носок; «змейкой» между предметами. Бег в колонне по одному, врассыпную, «змейкой». Перестроение в три колонны.		Перестроение в колонну прыжком. Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе; в колонне по одному; широким шагом; «семенящий» шаг. Бег в колонне по одному (до 1 мин.), темп умеренный, «змейкой»; с ускорением и замедлением темпа.	
ОРУ	Без предметов	С мячом	Без предметов	С палкой
ОВД	1. Ходьба по г./скамейке с перешагиванием. 2. Прыжки с продвижением вперёд 3. Перебрасывание мяча снизу, стоя в шеренгах, ловля после удара о пол. 4. Ходьба по г./скамейке, перешагивая бруски, руки за голову. 5. Прыжки на двух ногах «змейкой» между предметами.	1. «Достань до ...» подпрыгивание на 2-х ногах 2. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его. 3. Бег в среднем темпе до 1,5 мин 4. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши. 5. Ползание на четвереньках между предметами.	1. Ползание по г./скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 2. Ходьба по канату приставным шагом, с мешочком на голове. 3. Броски мяча вверх и ловля. 4. Перебрасывание мячей из-за головы в парах.	1. Пролезание в обруч боком в группировке; обруч прямо и боком, чередуя. 2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове. 3. «Пингвины» - прыжки на двух ногах, мешочек между колен. 4. Ходьба по г./скамейке с мешочком на голове.
Подвижная игра	«Сделай фигуру» «Мышеловка»	«Что мы делали не скажем» «Мышеловка».	«Солнце и дождик» «Удочка»	«Мы весёлые ребята» «Огородники»
Заключительная часть	Малоподвижная игра «Найди и промолчи»	Психологическая игра «Весело, грустно»	Малоподвижная игра «Найди и промолчи»	Перенести шишки из обруча в обруч

СЕНТЯБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности		
Темы	Права ребенка	Осень

Этапы занятия	<i>Мой любимый детский сад. Мои любимые игрушки</i>		<i>Осень к нам пришла: сезонные изменения, овощи, грибы, ягоды</i>	<i>Осень к нам пришла: деревья, кустарники, цветы.</i>
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	1: Ходьба в колонне со сменой ведущего. Ходьба по скамейке. Прыжки на месте. 2: Подлезание под веревку. Ходьба и бег в парах.	3: Подлезание под веревку. Ходьба по скамейке. 4: Ходьба мелким и широким шагом. Ползание на четвереньках, перелезая ч/з скам-ку и подлезая под нее.	5: Прокатывание мяча в воротца. Прыжки с продвижением 6: Ходьба со сменой направления. Бросание мяча руками, лежа на животе	7: Бег по дорожке. Прокатывание мяча в воротца. 8: Прыжки в длину с места. Бросание мяча двумя руками снизу.
Планируемые результаты: владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице				
УМК:	Словарная работа: исэнмесез (здравствуйте), саубулыгыз (досвидания) Сл. игра: “Здравствуйте” (“Исэнмесез”), “Досведания” (“Саубулыгыз”)	Словарная работа: исэнмесез (здравствуйте), саубулыгыз (досвидания), керегез (заходите), утырыгыз (садитесь). Сл. игра: “Здравствуйте” (“Исэнмесез”), “Досведания” (“Саубулыгыз”)	Словарная работа: кыз (девочка), малай (мальчик), син кем (ты кто), мин кыз (я девочка), мин малай (я мальчик) Игра: “Послушай, покажи, повтори!” Уен “Тыңла, күрсөт, кабатла!”	Словарная работа: кыз (девочка), малай (мальчик), кем юк (кого нет) Дидактическая игра: “Кого нет?” (Дидактик уен: “Кем юк”)
Вводная часть	Ходьба по кругу друг за другом со сменой ведущего. Ходьба «обезьянки». Бег с остановкой по сигналу. Ходьба с речевкой. Бег со сменой направления по сигналу «хлопок». Ходьба «раки». Прыжки на двух ногах. Ходьба с высоким подниманием колен. Подскоки. Ходьба.			
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем
Основные виды движений	1. 1. Ходьба по скамейке поточно: а) пройти и сойти вниз (2 раза); б) пройти до середины, встать на носки, идти до конца (2 раза). 2. Прыжки на месте вверх – «ловим бабочек» (10-12 раз). 2. Фронтально: на расстоянии 1м от натянутой на высоте 50см веревки, встать на четвереньки, проползти под ней, доползти до ленточек (2 м), взять их, помахать ими над головой, положить на место и вернуться назад.	3. Поточно: подлезть под веревку, доползти до скамейки, пройти по ней – руки в стороны, спрыгнуть вниз (5 р). 4. На середине зала стоит скамейка. Дети на четвереньках ползут до нее, перелезают через нее прямо или боком и, встав, добегают до конца зала. Обратно надо подлезть под скамейку (2 – 3 раза).	5. Поточно: прокатывание мяча в воротца, чередуя правую и левую руки (воротца на расстоянии 1,5м от детей). Прокатить мяч, догнать его и назад - прыжки на двух ногах с продвижением вперед (мяч за головой) – 4 раза. 6. Игра «Брось – догони» - натянуть веревку на высоте 20-30см от пола. Дети ложатся на живот (2-3 м от веревки) и бросают мячи через нее. Возвращаясь обратно, перепрыгнуть веревку (5 раз).	7. Поточно: прокатить мяч в воротца (расстояние 2м), догнать его. Обратно бег - по узкой дорожке – выполнить 4 раза. 8.1. Игра «Лови – бросай»: дети стоят по кругу, педагог в центре перебрасывает детям мяч и ловит от них, Расстояние увеличивается с 1 до 2м (мяч к груди не прижимать). 2. Прыжки в длину с места «через ручеек» (ширина 50см) – 7 раз.
Подвижные игры	«Лягушки в болоте». «Солнышко и дождик».	«Куры в огороде» «Жуки».	«Догони мяч». «Зайцы в огороде».	«Не задень». «Воробы-попрыгунчики»

НРК (тат.)		«Скок-перескок»	«Овощи»	
Малоподвижная игра «Веселый тренинг»	«По ровненькой дорожке» «Качалочка», «Цапля».	«Кто тише?». «Качалочка», «Цапля».	Дыхат. упр. «Радуга». «Качалочка», «Цапля».	«Узнай, кто позвал?». «Качалочка», «Цапля».

ОКТЯБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	Мониторинг	Я в мире человек		Мой город, моя страна
	Мониторинг	Я в мире человек	Профессии	Мой город (дом, улица)
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	9: Ходьба и бег врассыпную. Подлезание под дугу. Ползание по скамейке 10: Бросание мяча вверх и ловля. Бег широким и мелким шагом.	11: Подлезание под веревку. Прыжки на двух ногах на месте. 12: Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прокатывание обруча в прямом направлении..	13: Метание мешочка с песком в цель способом снизу. 14: Обучать прыжкам на батуте.	15: Прокатывание большого и малого мяча в цель. 16: Ползание на четвереньках по наклонной доске. Бег «змейкой».
Планируемые результаты: знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом»				
УМК:	Словарная работа: исәнмесез (здравствуйте), сабулыгыз (досвидания), керегез (заходите), утырыгыз (садитесь). кыз (девочка), малай (мальчик), эни (мама), папа (эти), син кем (ты кто), мин кыз (я девочка), мин малай (я мальчик) Л. игра с мячом: “Син кем?” (“Ты кто”), “Дустың белән исәнләш”. (“Поздравайся с другом”)	Словарная работа: исәнмесез (здравствуйте), сабулыгыз (досвидания), керегез (заходите), утырыгыз (садитесь). кыз (девочка), малай (мальчик), эни (мама), папа (эти), син кем (ты кто), мин кыз (я девочка), мин малай (я мальчик) Л. игра с мячом: “Син кем?” (“Ты кто”), “Дустың белән исәнләш”. “Поздравайся с другом”)	Словарная работа: исәнмесез (здравствуйте), сабулыгыз (досвидания), керегез (заходите), утырыгыз (садитесь). кыз (девочка), малай (мальчик), эни (мама), папа (эти), син кем (ты кто), мин кыз (я девочка), мин малай (я мальчик) Л. игра с мячом: “Син кем?” (“Ты кто”), “Дустың белән исәнләш”. “Поздравайся с другом”)	Словарная работа: исәнмесез (здравствуйте), сабулыгыз (досвидания), керегез (заходите), утырыгыз (садитесь). кыз (девочка), малай (мальчик), эни (мама), папа (эти), син кем (ты кто), мин кыз (я девочка), мин малай (я мальчик) Л. игра с мячом: “Син кем?” (“Ты кто”), “Дустың белән исәнләш”. “Поздравайся с другом”)
Вводная часть	Ходьба врассыпную, Ходьба «муравьишки». Быстрый бег (15-20м). Ходьба спиной вперед. Бег по залу: широким шагом – «великаны», мелким шагом – «карлики». Ходьба «обезьянки». Прыжки на двух ногах. Бег с остановкой по сигналу. Ходьба с высоким подниманием бедра.			
ОРУ	С ленточками	Без предметов	С мячом	С кубиками

Основные виды движений	9.Поточно: подлезание под дугу. Проползание пол скамейке на ладонях и стопах (не касаясь коленями) – 2 раза и на коленях – 2 раза. 10. Игра «Подбрось повыше» - дети бросают мяч над головой двумя руками и ловят с лета или после отскока от земли.	11.Фронтально: подлезть под веревку (высота 45 см) без опоры на руки. Подойти к подвешенным бабочкам и прыгать на двух ногах вверх на месте (5 прыжков) – 4 раза. 12.Фронтально:прокатывание обруча – 4 раза. Затем все обручи кладутся в одну линию прыжки из обруча в обруч – 2 раза.	13. Игра «Скользкая цель» - на площадке ставят невысокий стол с ровной поверхностью. Играющие встают вокруг на расстоянии 2-2,5 м и по очереди бросают мешочки на стол так, чтобы они не упали.. 14. Поточно: 3-4 прыжка на батуте, спрыгивание на мат – 2 раза.	15. Игра «Сбей кеглю» - в 2-3м от каждого игрока поставлены кегли. По сигналу дети прокатывают мячи, стараясь сбить кегли – 4 – 6 раз. 16.Поточно: ползание на четвереньках по наклонной доске вверх и вниз (по 2 раза). Затем оббегание кеглей «змейкой».
Подвижные игры	«У медведя во бору» «Лохматый пес»	«Лягушки» «Медведь, что ешь?» «Цветные автомобили»	«Лохматый пес» «Веселые зайчата»	«Салют» «Спрыгни вниз» «Мы в автобусе»
НРК (тат.)				
Малоподвижная игра «Веселый тренинг»	«Будь внимательным» «Морская звезда». «Стойкий оловянный солдатик».	«Угадай, где спрятано?» «Морская звезда». «Стойкий оловянный солдатик».	Дыхат. упр. «Подуй на воду» «Морская звезда». «Стойкий оловянный солдатик».	«Кто тише пройдет до линии» «Морская звезда». «Стойкий оловянный солдатик».

НОЯБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия	<i>Мой город, моя страна</i>		<i>Новогодний праздник</i>	
	<i>Мой дом (мебель, посуда)</i>	<i>Транспорт в моём городе</i>	<i>Новогодние хлопоты</i>	<i>Я и моя семья</i>
Задачи	17: Ходьба по скамейке. Прыжки на двух ногах. 18: Ходьба со сменой направления. Ходьба по скамейке. Подбрасывание и ловля мяча.	19: Подбрасывание и ловля мяча. Полоса препятствий. 20: Ползание по скамейке на животе. Бросание мяча в пол и ловля его после отскока.	21: Прыжки в высоту с места. Ходьба по канату боком. Бег враспынную. 22:Полоса препятствий.	23: Отбивание мяча об пол на месте. Прыжки до предмета. 24: Бросание мяча из-за головы.
Планируемые результаты: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
УМК:	Словарная работа: исәнмесез (здравствуйте), сабулыгыз (досвидания), кил монда (иди сюда), утыр (садись), мә (на), рэхмэт(спасибо). Сл. игра: “Әйе-юк”. (“Да- нет”)	Словарная работа: исәнмесез (здравствуйте), сабулыгыз (досвидания), керегез (заходите), утырыгыз (садитесь), кил монда (иди сюда), утыр (садись), мә (на), рэхмэт(спасибо)	Словарная работа: хәлләр ничек?(как дела) әйбәт (хорошо) син кем (ты кто), мин кыз (я девочка), мин малай (я мальчик), әйе (да), юк(нет). Сл. игра: “Әйе-юк”. (“Да- нет”)	Словарная работа: син кем (ты кто), мин кыз (я девочка), мин малай (я мальчик), әйе (да), юк(нет), хәлләр ничек?(как дела) әйбәт (хорошо) рэхмэт (спасибо), мә (на). Игра с мячом: “Син кем? Хәлләр ничек? (“Ты кто? Как дела?) с масками

		Игра с мячом: “Син кем” (“Ты кто”) с масками.		
Вводная часть	Ходьба правым и левым боком. Подскоки. Ходьба «раки». Ходьба пятки вместе носки врозь. Бег в колонне по одному 1 минута в медленном темпе. Ходьба «обезьянки». Бег со сменой направления движения.			
ОРУ	Без предметов	Со скакалкой	С кубиками	С султанчиками
Основные виды движений	17.Поточно: ходьба по скамейке с мешочком на голове, конце взять мешочек в руки и спрыгнуть на мат, подойти к линии (дл. 3м, шир. 15см) и прыгать на двух ногах - 4 круга. 18. 1. Ходьба по скамейке поточно с мячом в руках – 4 раза. 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его – 15 раз.	19. 1. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками снизу (10 р.). 2. Полоса препятствий: подлезть под дуги (2 шт.), прыжки на двух ногах из обруча в обруч, ходьба по скамейке, бег «змейкой»). 20. 1 подгр. – ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками – 3-4 раза. 2 подгр. – бросание мяча об пол и ловля его после отскока – 15 раз.	21. Поточно: подойти к мату (выс. 15см) и запрыгнуть на него, сойти и пройти по канату боком (чередовать правый и левый бок) – 6 раз. 22. Полоса препятствий: прыжки из обруча в обруч; бег по узкой дорожке; ползание по наклонной доске; запрыгивание на высоту (15см).	23. Отбивание мяча об пол двумя руками (10 раз), затем правой и левой рукой (по 10 раз). Подойти к подвешенным бабочкам (выше поднятой руки ребенка на 10см) и выполнять прыжки вверх (10 раз). 24. Дети делятся на две команды. По середине зала натянута веревка выше роста детей. Дети в парах перебрасывают мяч друг другу через веревку из-за головы (10-12 раз).
Подвижные игры	«Самолеты «Мой веселый звонкий мяч» «Море волнуется»	«Жуки» «Мой веселый звонкий мяч»	«Медведь» «Курица и цыплята»	«Воробышки» «Спящая кошка»
НРК (рус.)				
Малоподвиж. игра «Веселый тренинг»	«Найди и промолчи» «Самолет», «Потягивание»	«Гимнастика» «Самолет», «Потягивание»	«Тишина» «Самолет», «Потягивание»	«Светофор» «Самолет», «Потягивание»

ДЕКАБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия	Новогодний праздник			
	<i>Зимушка – зима: сезонные изменения, одежда людей</i>	<i>Лесные звери и птицы зимой</i>	<i>Новогодний праздник</i>	<i>Зимние забавы</i>

Задачи	25: Ходьба по скамейке через предметы. Прыжки на одной ноге. Ходьба и бег со сменой направления и ведущего. 26: Ходьба и бег между предметами. Прокатывание мяча между кеглями.	27: Ходьба и бег в разных направлениях. Бросание мяча друг другу снизу. Круговое. 28: Прыжки на батуте.	29: Лазанье по гимнастической стенке. Прыжки в длину с места. 30: Полоса препятствий.	31: Лазанье с пролета на пролет. Прыжки через канат боком. 32: Прокатывание мяча между предметами. Прыжки на двух ногах в движении.
Планируемые результаты: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям				
УМК:	Словарная работа: исәнмесез (здравствуйте), сабулыгыз (досвидания), керегез (заходите), утырыгыз (садитесь) Игра: "Бу нәрсә"	Словарная работа: исәнмесез (здравствуйте), сабулыгыз (досвидания), керегез (заходите), утырыгыз (садитесь). хәлләр ничек?(как дела) әйбәт (хорошо) рәхмәт (спасибо), Игровая ситуация: "Угости друга"	Словарная работа: исәнмесез (здравствуйте), сабулыгыз (досвидания), керегез (заходите), утырыгыз (садитесь). хәлләр ничек?(как дела) әйбәт (хорошо) рәхмәт (спасибо), Игра: "Бу нәрсә"	Словарная работа: исәнмесез (здравствуйте), сабулыгыз (досвидания), керегез (заходите), утырыгыз (садитесь). хәлләр ничек?(как дела) әйбәт (хорошо) рәхмәт (спасибо), Игровая ситуация: "Угости друга"
Вводная часть	Ходьба в колонне на носках, на пятках, скрестным шагом. Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба и бег в разных направлениях (1,5 мин. – в чередовании). Ходьба «муравьишки». Ходьба правым и левым боком.			
ОРУ	Без предметов	Со скакалкой	С кубиками	С султанчиками
Основные виды движений	25. Поточно: пройти по скамейке, перешагивая кубики, спрыгнуть в обруч. Подойти к ориентиру и прыгать на одной ноге до сер. зала, поменять ногу и прыгать до конца зала – 4 раза. 26. 1. Ходьба и бег между расставленными по всему залу кубиками. 2. Прокатить мяч в воротики, догнать, подбросить вверх.	27. 1. Бросание мяча в парах снизу (10-15 раз). 2. Круговое (по 20 секунд в одну и другую сторону – 2 раза. 28. Поточно: прыжки на батуте (3-4 раза) и спрыгивание на мат на полусогнутые ноги.	29. 1 подг.: лазанье по гимнастической стенке; 2 подг.: прыжки в длину с места (через «ров» - 50 см). 30. Полоса препятствий: прыжки через бруски; ходьба по канату прямо; ползание на четвереньках по скамейке; подлезание под дуги боком; бег «змейкой» между предметами.	31. 1 подг.: лазанье по гимнастич. стенке, перелезая с пролета на пролет; 2 подг.: прыжки через канат боком – обратно бегом. 32. 1. Поточно: прокатывание мяча между кубиками и кеглями, поставленными в виде воротца. Воротца расположены по четырем сторонам зала. Выполнить 3 круга. 2. Поточно: прыжки на двух ногах из круга в круг. Выполнить 3 круга.
Подвижные игры НРК (рус.)	«Сокол и голуби», «Самолеты» «День и ночь»	«Гуси-лебеди» «Куры в огороде» «Сигналы светофора»	«Не боимся мы кота» «Гуси-лебеди»	«Голуби и сокол» «Перелет птиц»
Малоподвижные игры «Веселый тренинг»	«Будь внимательным» «Ах, ладошки, вы, ладошки!», «Карусель».	«Пузырь» «Ах, ладошки, вы, ладошки!», «Карусель».	«Светофор». «Ах, ладошки, вы, ладошки!», «Карусель».	«Великаны и гномы» «Ах, ладошки, вы, ладошки!», «Карусель».

ЯНВАРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия	<i>Зима</i>			
	<i>Рождественские каникулы</i>	<i>В стране сказок</i>	<i>Животные Арктики и Антарктиды</i>	<i>Мониторинг</i>
	Задачи <u>33:</u> Ходьба в колонне по два. Ползание по наклонной плоскости и сбегание с нее. Ходьба и бег между предметами. <u>34:</u> Ходьба со сменой направления. Метание в вертикальную цель одной рукой.	<u>35:</u> Передачи мяча в парах. Спрыгивание с высоты. <u>36:</u> Передачи мяча в парах. Броски в баскетбольное кольцо от груди или из-за головы.	<u>37:</u> Метание в горизонтальную цель. Ползание по скамейке на животике. <u>38:</u> Ходьба по узкой дорожке с мешочком на голове. Кружение.	<u>39:</u> Прыжки в высоту до предмета. Бег с ускорением. <u>40:</u> Прыжки на батуте. Ходьба по шнуру.
Планируемые результаты: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком.				
УМК:		Словарная работа: исэнмесез (здравствуйте), сабулыгыз (досвидания), бир (дай), туп (мяч), бу нэрсэ? (что это?) зур (большой), кечкенэ (маленький), сикер (прыгай) Игра: “Кечкенэ, зур туп сикер”	Словарная работа: исэнмесез (здравствуйте), сабулыгыз (досвидания), керегез (заходите), тырыгыз (садитесь), Туп бир (дай мяч), зур эт (большая собака), кечкенэ песи (маленькая кошка), Игра: “Туп бир” (дети делятся на две команды и передают мяч друг другу и говорят- “туп бир”)	Словарная работа: : : исэнмесез (здравствуйте), сабулыгыз (досвидания), керегез (заходите), туп зур (мяч большой), туп бир(дай мяч), сикер (прыгай) Игра: “Кечкенэ, зур туп сикер”
Вводная часть	Ходьба спиной вперед. Бег с изменением темпа движения. Ходьба «раки» ногами вперед. Прыжки. Ходьба со сменой направления. Бег. Ходьба широким и мелким шагом.			
ОРУ	Без предметов.	С ленточками	С обручем	Без предметов.

Основные виды движений	33. 1 Поточно: проползти по наклонной доске вверх и прыгнуть с нее в обруч . Затем сбежать с нее и пробежать между кеглями (расст. 35см друг от друга). 34. Поточно: метание мяча от плеча правой (левой) рукой в вертикальную цель (выс. центра мишени 1,5м; расст. от мишени 1,5-2м). Догнать мяч и выполнить обратно прыжки на двух ногах.	35. 1. Перебрасывание мяча в парах снизу (расст. 1,5 м) - (2 раза по 8 пер). 2. Спрыгивание со скамейки (выполнять по 4 человека) – 6 раз. 36. 1. Передачи в парах снизу (2 раза по 10 передач); 2. Броски в б/б кольцо от груди или из-за головы (10-15 раз).	37. 1. Метание мешочков с песком в корзину способом снизу (расст. 2-2,5м) - по 3 раза каждой рукой); 2. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками. 38. Игра «Донеси – не урони»: на полу лежит шнур (длина 2-3м). Пройти по нему с мешочком на голове.	39. Поточно: приставным шагом правым (левым) боком прыгать вверх до цели, затем ускорение по диагонали с одного угла зала к другому. Обратно – шагом (4 раза). 40. Поточно: выполнять прыжки на батуте и ходьбу по шнуру боком (5 раз).
Подвижные игры НРК (тат.)	«Спящая кошка» «Попади в мяч»	«Светофор» «Жуки» «Кошка и мыши»	«Снежинки и ветер» «Веселые снежинки» «Гуси - гуси»	«Самолеты» «Медведь, что ешь?»
Малоподвиж. игры «Веселый тренинг»	«Горячий мяч» «Покачай малышку», «Танец медвежат»	«Тишина» «Покачай малышку», «Танец медвежат»	«Великаны-гномы» «Покачай малышку», «Танец медвежат»	Ходьба по массажным дорожкам «Покачай малышку», «Танец медвежат»

ФЕВРАЛЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия	<i>День защитника Отечества</i>			<i>8 Марта</i>
	<i>Моя страна - Россия</i>	<i>Военная техника</i>	<i>День защитника Отечества</i>	<i>Комнатные растения</i>
	41: Прыжки на батуте. Ходьба по шнуру. 42: Ходьба по шнуру. Бросание и ловля мяча двумя руками снизу.	43: Бросание и ловля мяча. Спрыгивание с высоты. 44: Ползание по наклонной плоскости. Бег «змейкой». Прыжки на двух ногах в движении.	45: Бросание мяча двумя руками вверх. 46: Ползание на четвереньках с перелезанием через скамейку и подлезанием под нее.	47: Бросание мяча двумя руками, лежа на животе. 48: Спрыгивание с высоты. Ходьба скрестным шагом.
Планируемые результаты: умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры				
УМК:	Словарная работа: Матур (красивый), курчак (кукла) туп (мяч), зур (большой), кечкенэ (маленький), бир (дай).	Словарная работа: Матур (красивый), курчак (кукла) туп (мяч), зур (большой), кечкенэ (маленький),	Словарная работа: Матур (красивый), курчак (кукла) туп (мяч), зур (большой), кечкенэ (маленький), бир (дай), куян	Словарная работа: Хэллэр ничек? (Как дела?) матур курчак (красивая

	Игра: “Бир туп мэ туп,” (передают мяч по кругу и говорят мэ туп, бир туп)	бир (дай), куян (заяц), аю (медведь), нинди?(какой) Игра: “Бир туп мэ туп,” (передают мяч по кругу и говорят мэ туп, бир туп)	(заяц), аю (медведь), нинди?(какой) мэ(на) Игра: “Кем нэрсэ эшли” (“Кто что делает” Дети одевают маски игрушек и им даются команды.)	кукла), куян бир элэ (дай зайчик), аю (медведь). Игра: “Кем нэрсэ эшли” (“Кто что делает” Дети одевают маски игрушек и им даются команды.)
Вводная часть	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе. Бег с поворотом кругом по сигналу. Ходьба приставным шагом вправо – влево. Подскоки. Ходьба «раки». Прыжки ноги врозь – вместе. Ходьба скрестным шагом.			
ОРУ	Без предметов	С мячом	С платочками	С гимнастической палкой
Основные виды движений	41. Поточно: прыжки на батуте: 3 прыжка и соскок, доползти до скамейки, подлезть под нее на животе – 4 круга. 42.1. Передачи мяча в парах двумя руками снизу (10-15 передач); 2. Ходьба по шнуру правым (левым) боком (по 2 раза).	43. 1 подгр.: передачи мяча в парах снизу (расст. 1,5м); 2 подгр.: спрыгивание со скамейки в обруч – «птички в гнездышках». 44. Поточно: ползание по наклонной доске вверх-вниз (4 круга), обегние «змейкой» кубиков; прыжки на двух ногах из круга в круг.	45. Игра «Подбрось повыше» - бросание мяча над головой двумя руками и ловля с лета или после отскока от земли. 46. Проползаниена четверень-ках до скамейки (расст. 3 м), перелезть через нее прямо или боком и, встав, добежать до конца зала. Обратно - подлезть под скамейку.	47. Игра «Брось – догони» -бросание мяча лежа на животе через веревку (выс. 20-30см от пола, расст. 2-3м) Обратно- перепрыгнуть веревку (5 раз). 48. 1. Спрыгивание со скамейки в обруч (по 4 человека 3 раза); 2. Ходьба скрестным шагом по линии, высоко поднимая колени.
Подвижные игры НРК (рус.)	«Лягушки» «Воробы-попрыгунчики» «Волк и ягнята»	«Волк во рву» «Спящая лиса» «Лиса и курочки»	«Лохматый пес» «Жуки» «Пчёлки и ласточка»	«Зайцы в огороде» «Трамвай» «Волк»
Малоподвиж. игры «Веселый тренинг»	«Считай Будь внимательным» «Маленький мостик», «Паровозик»	«Угадай, где спрятано?». «Маленький мостик», «Паровозик»	«Поиграем» «Маленький мостик», «Паровозик»	«По ровненькой дорожке» «Маленький мостик», «Паровозик»

МАРТ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия	8 Марта	Знакомство с народной культурой и традициями		
	<i>Мамочка, любимая моя</i>	<i>Матрёшки русские мои</i>	<i>Знакомство с народной игрушкой и праздниками</i>	<i>Русской традиции верны</i>

Задачи	49: Ходьба и бег врассыпную. Подлезание под дугу. Ползание по скамейке. 50: Прыжки на двух в движении. Прокатывание обруча в прямом направлении.	51: Бег «змейкой». Ходьба по наклонной плоскости. Метание мяча в горизонтальную цель. 52: Лазанье по гимнастической стенке. Ходьба и бег по наклонной доске.	53: Метание в вертикальную цель от груди. Прыжки в длину. 54: Прыжки в высоту с места. Ходьба по канату боком.	55: Лазанье по гимнастической стенке. Ходьба по скамейке. 56 : Полоса препятствий.
Планируемые результаты: соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»				
УМК:	Словарная работа: бир эле (дай), матур (красивый), туп (мяч), зур (большой), кечкенэ (маленький), бир (дай), уйна (играй), хэллэр ничек? (как дела?), бир (дай), куян (заяц), аю (медведь) Игра: «Бир туп, мә туп»	Словарная работа: Матур (красивый), туп (мяч), зур (большой), кечкенэ (маленький), бир (дай), куян (заяц), аю (медведь), нинди?(какой) пычрак (грязный), чиста (чистый), ю(мыть) Игра: «Нинди» (по кругу передают мячи, дети должны сказать какие они)	Словарная работа: Матур (красивый), курчак (кукла) туп (мяч), зур (большой), кечкенэ (маленький), бир (дай), куян (заяц), аю (медведь), нинди?(какой) мэ(на) пычрак (грязный), чиста (чистый), ю(мыть) Игра: «Нинди»	Словарная работа: куян бир эле (дай зайчик), аю (медведь), пычрак (грязный), чиста (чистый), ю(мыть) Муз. игра: «Ю»
Вводная часть	Ходьба врассыпную по залу. Быстрый бег (15-20м). Ходьба спиной вперед. Бег широким шагом. Ходьба «раки». Ходьба правым и левым боком.			
ОРУ	С обручем	С малым мячом	С флажками	С ленточками
Основные виды движений	49. Поточно: подлезть под дугу, подойти к скамейке, проползти по ней на ладонях и стопах (не касаясь коленями) – 2 раза и на коленях – 2 раза. 50. Фронтально: прокатить обруч, догнать его и вернуться назад – 4 раза. Затем все обручи кладутся в одну линию и поточно прыгать из обруча в обруча.	51. Поточно: пройти по наклонной доске вверх, спрыгнуть в обруч. подойти к корзине с мешочками и метнуть в обруч (расст. 1,5м) - 4 р. 52. Поточно (наклонная доска ставится у гимнастической стенки): пройти правым (левым) боком по доске до стенки, влезть на нее до флажка (выс. 1,5м), перейти на другой пролет и спуститься вниз.	53. 1. Поточно: (расст. до мишени 1,5м) метание мяча от груди в цель, догнать мяч, пройти по массажным дорожкам. 2. Фронтально: прыжки в длину с места - 6 раз. 54. Поточно: запрыгнуть на мат (выс. 15см) и пройти по канату боком (чередовать правый и левый бок) – 6 раз.	55. Поточно: пройти по скамейке, спрыгнуть в обруч, влезть на гимнастическую стенку и спуститься – 3 раза. 56. Поточно: прокатить мяч в воротца (расстояние 2м), догнать его. Обратный бег - по узкой дорожке («если упадешь с дорожки, провалишься в глубокую воду») – выполнить 4 раза.
Подвижные игры НРК (тат.)	«Мой веселый звонкий» «Светофор»	«Жуки» «Не боимся мы кота» «Серый волк» (Соры бүре)	«Не задень» «Медведь»	«Жуки» «Не задень» «Хитрая лиса»
Малоподвиж. игры «Веселый тренинг»	«Холодно-жарко» «Колобок», «Ножницы»	«Великаны-гномы» «Колобок», «Ножницы»	«Тишина» «Колобок», «Ножницы»	«Светофор» «Колобок», «Ножницы»

АПРЕЛЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия	<i>Весна</i>		<i>День Победы</i>	
	<i>Пробуждения природы</i>	<i>Мониторинг</i>	<i>Земля – наш дом родной</i>	<i>Россия – великая держава</i>
Задачи	57: Прокатывание мяча в воротца. Бег по узкой дорожке. 58: Метание мешочка с песком в горизонтальную цель способом снизу.	59: Метание мяча в цель однойрукой снизу. Прыжки в длину с места. 60: Лазанье по гимнастической стенке переменным шагом. Подлезание под веревку.	61: Ходьба по кругу. Прыжки в высоту до предмета. 62: Прыжки на батуте.	63: Прокатывание большого и малого мяча в цель. 64: Ползание по наклонной доске. Бег «змейкой».
Планируемые результаты: соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко				
УМК:	Словарная работа: бир эле (дай), матур (красивый), курчак (кукла) туп (мяч), зур (большой), кечкенә (маленький), бер (1), ике (2), өч (3), дүрт (4), биш (5), <i>ничә? (сколько?)</i> Игра: “Сана” (“Считай”)	Словарная работа: диагностика (все пройденные слова) Игра: “Нинди”	Словарная работа: диагностика (все пройденные слова) Игра: “Нинди”	Словарная работа: бир эле (дай), матур (красивый), курчак (кукла) туп (мяч), зур (большой), кечкенә (маленький), бер (1), ике (2), өч (3), дүрт (4), биш (5), <i>ничә? (сколько?)</i> Игра: “Сана” (“Считай”)
Вводная часть	Ходьба приставным шагом вперед – назад. Подскоки. Ходьба «раки» лицом вперед. Бег с остановкой по сигналу. Ходьба с речевкой. Прыжки ноги врозь – вместе. Ходьба скрестным шагом.			
ОРУ	С обручем	С малым мячом	С флажками	С ленточками
Основные виды движений	57. Поточно: прокатить мяч в воротца (расст. 2 м), догнать его. Обратнo бег - по узкой дорожке – 4 раза. 58. Дети стоят по кругу на расстоянии 2 м от лежащего в центре обруча и метают мешочек с песком правой (левой) рукой снизу (по 3 раза).	59. 1. Метание мяча одной рукой снизу в корзину (расст. 2 м); 2. Прыжки через «ручеек» (шир. 40 см). 60. Одна подгр. подлезает под веревку (выс.40 см), ползет до гимнастич. стенки, влезает на нее до отметки (выс. 1,5м), спускается и обратно бегом до второй подгр.. Вторая подгр.	61. Поточно: прыгнуть до подвешенного предмета (выс. выше поднятой руки ребенка на 10см), пробежать по узкой дорожке, подлезть под дуги– 5 раз. 62. Поточно: прыжки на батуте – 5 раз, спрыгнуть на мат. Ползание через тоннель.	63. Игра «Сбей кеглю» - напротив каждого игрока кегли (расст. 2 м). Прокатить мяч по направлению к кеглям, стараясь сбить их. 64. Поточно: ползание по наклонной доске вверх и вниз (2 раза). Затем обегание кеглей «змейкой».

		в это время выполняет приседания на месте (3 раза).		
Подвижные игры НРК (рус.)	«Гуси-лебеди» «Попрыгунчики» «Гуси-лебеди»	«Воробышки» «Лягушки в болоте»	«Кошка и мышки» «Веселые зайчата»	«Салют» «Медведь, что ешь?» «У медведя во бору»
Малоподвиж. игры «Веселый тренинг»	«Скажи и покажи». «Птица», «Плавание на байдарке»	«Светофор» «Птица», «Плавание на байдарке»	«Гимнастика» «Птица», «Плавание на байдарке»	«Великаны-гномы» «Птица», «Плавание на байдарке»

МАЙ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия	<i>День Победы</i>	<i>Лето</i>		
	<i>9мая-день Победы</i>	<i>Хлеб - всему голова</i>	<i>Насекомые</i>	<i>Скоро лето</i>
Задачи	65: Бросание мяча из-за головы вдаль. 66: Бросание мяча в вертикальную цель толчком двумя руками от груди.	67: Лазанье по гимнастической стенке с переходом с одного пролета на другой. Спрыгивание с высоты. 68: Ходьба по скамейке через предметы. Прыжки на одной ноге..	69: Бросание мяча друг другу снизу. 70: Метание в горизонтальную цель. Прыжки в длину с места.	71: Лазанье по гимнастической стенке. Спрыгивание с высоты. 72: Полоса препятствий.
Планируемые результаты: владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде				
УМК:	Эт, песи, аю, куян, туп, машина, чиста, пычрак, бу нэрсэ?	Алма, нэрсэ юк?, зур, кечкенэ,	Эйбэт, матур, тэмле, бу нэрсэ?	Эйе, юк, кем юк? Син кем?, эни, кыз, малай.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному на носках, руки вверх – «большие», в приседе, руки вперед – «маленькие» (3 раза). Прыжки ноги врозь – вместе. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с захлестом голени. Ходьба «обезьянки». Ходьба скрестным шагом.			
ОРУ	С отягощением	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов

Основные виды движений	65. Дети делятся на две команды. По середине зала натянута веревка выше роста детей. Перебрасывание мяча через веревку из-за головы (10-12 раз). 66. 1. Броски мяча двумя руками от груди в мишень (расст. 1,5м) – 6 раз. 2. Прыжки вверх до предмета - (10 раз).	67. Поточно: лазанье на гимнастич. стенку (выс. 1,5м) с переходом с одного пролета на другой; спрыгивание с куба (выс. 40см) на мат (4 круга). 68. Поточно: пройти по скамейке, руки на поясе, перешагивая кубики, спрыгнуть в обруч, прыгать на одной ноге до кегли, поменять ногу и прыгают до конца зала – 4 раза.	69. 1. Бросание мяча в парах снизу (10-15 раз). 2. Кружение (по 20 секунд в одну и другую сторону, 2 раза). 70. 1. Метание в горизонтальную цель (корзину) с расстояния 2м одной рукой снизу (по 3 раза каждой рукой); 2. Прыжки в длину с места (6 раз).	71. 1. Лазанье на гимнастическую стенку (выс. 1,5м) с переходом с одного пролета на другой. 2. Спрыгивание с куба (выс. 40см) на мат (4 круга). 72. Полоса препятствий: прыжки на двух ногах из круга в круг; бег «змейкой» между кеглями; подлезание под дуги на четвереньках; спрыгивание с выс. (40см); ходьба по массажным дорожкам.
Подвижные игры	«Котята и щенята» «Мой веселый, звонкий мяч»	«Спящая лиса» «Сокол и голуби»	«Воробьи-попрыгунчики» «Самолеты»	«Не боимся мы кота» «Жуки»
Малоподвиж. игры «Веселый тренинг»	«Гимнастика» «Велосипед», «Гусеница»	«Светофор» «Велосипед», «Гусеница»	«Море волнуется» «Велосипед», «Гусеница»	«Тишина» «Велосипед», «Гусеница»

СЕНТЯБРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	<i>Права ребенка</i>	<i>Осень к нам пришла</i>		
Этапы занятия	<i>Мой любимый детский сад</i>	<i>Сезонные изменения, овощи, грибы, ягоды</i>	<i>Деревья, кустарники, цветы</i>	<i>Хлеб - всему голова</i>
Задачи	1: Передачи мяча от груди в парах. Прыжки на двух ногах в движении. 2: Упражнять в равновесии и прыжках.	3: Ходьба и бег между предметами. Прыжки в высоту до предмета. Подбрасывание мяча двумя руками вверх. 4: Ходьба и бег с остановкой по сигналу. Игровые упражнения с мячом.	5: Ползание по скамейке на четвереньках. Подбрасывание и ловля мяча. Ходьба по шнуру. 6: Передачи от груди в парах. Повороты «направо», «налево».	7: Ходьба с изменением темпа движения. Пролезание в обруч боком. Прыжки с продвижением вперед. 8: Ходьба по скамейке. Прыжки в длину.
Планируемые результаты: Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается (соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие).				

УМК:	Словарная работа: Эти (папа), эни (мама), кыз (девочка), малай (мальчик) Дидактическая игра: “Кого нет” (Дидактик уен “Кем юк?”)	Словарная работа: кыз (девочка), малай (мальчик), рэхмэт (спасибо), “исэнме” (здравствуйте), “сау бул” (досвидания) Сл. игра: “Скажи вежливое слово” (Сүзле уен “Ягымлы сүз эйт”).	Словарная работа: Кил (иди), утыр (садись), сикер (сикер), ю (мыть), ягымлы сүзлэр эйтү (вежливые слова). Дидактическая игра: «Кто в домике живет» (Дидактик уен «Өйдө кем яши?»)	Словарная работа: кыз (девочка), малай (мальчик), эт (собака), песи (кошка), шалкан (репка). Дидактическая игра: “Попроси” (Дидактик уен «Сорап ал».)
Вводная часть	Ходьба. Бег врассыпную по сигналу педагога, чередуя с ходьбой скрестным шагом, руки на поясе. Подскоки. Ходьба пятки вместе – носки врозь. Подскоки. Боковой галоп влево-вправо. Ходьба с речевкой.			
ОРУ	С отягощением	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов
Основные виды движений	1. 1. Поточно выполнять прыжки на двух вперед (расст. 4-5м) – 2-3 раза; 2. В парах передачи мяча от груди (расст. 2м; 10-12 передач - 2 раза). 2. 1. «Пингвины» - прыгать с зажатым между ног мешочком с песком 2м вперед, разворот и назад на место (4 р.); 2. «По мостику» - ходьба с мешочком на голове, руки в стороны по узкой (15см) дорожке (3 раза).	3. 1. Подбрасывание малого мяча вверх двумя руками и ловля. 2. Прыжки вверх до подвешенного мяча с места и с разбега - 5 раз; 3. Бег (1,5 мин.) между кубиками. 4. 1. «Передай мяч»: дети стоят в колонне и передают мяч назад двумя руками над головой. Затем под н-ми. 2. «Передал – садись» с расст. 2-3 м бросать мяч первому, тот возвращает его обратно и приседает и т.д.	5. Поточно: проползти по скамейке на четвереньках, подбросить мяч вверх и поймать, пройти по шнуру (5 кругов). 6. 1. Перестроение из 3 колонн в одну и через центр зала разведением в 2 колонны (расст. между 2м). Передачи мяча в парах - 15 раз. 2. Игра «Мяч водящему»: в центре круга – водящий, он выполняет передачи от груди детям, а те возвращают ему.	7. Поточно: пролезть в обруч, правым (левым) боком, зажать мешочек с песком между ног и прыгать 3 м, пройти с мешочком на голове 2 м. 8. Поточно: ходьба по скамейке, перешагивая через кубики; ходьба по массажной дорожке; прыжки из обруча в обруч (расстояние между обручами 20см) – 5 кругов.
Подвижные игры НРК (тат.)	«Ёжик» «Ловишка с ленточкой» «Колечко»	«Возьми платочек» «Мы веселые ребята» «Так, да и нет»	«Удочка» «Ёжик» «Маляр и краски»	«Сев. и южный ветер» Найди свой цвет» «Летели, летели»
Малоподв. Игры «Весел. тренинг»	«Узнай, кто позвал?» «Качалочка», «Цапля»	«У кого мяч?» «Качалочка», «Цапля»	«Найди и промолчи» «Качалочка», «Цапля»	«Тик-так» «Качалочка», «Цапля»

ОКТАБРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Мониторинг	Я вырасту здоровым		День народного единства
	Мониторинг	Я в мире человека	Моя семья	Моя Страна

Задачи	9: Ходьба по скамейке боком. Прыжки в высоту с места. 10: Прыжки через бруски боком. Передачи мяча в парах от груди.	11: Прокатыв. мяча одной ногой в заданном направлении. Отбив-е мяча об пол одной рукой. 12: Спрыгивание с высоты. Бег с препятствиями.	13: Ходьба с изменением темпа. Бег враспынную. Метание мяча в вертик. цель. Подлезание под дугу. 14: Отбив. мяча об пол двумя руками в ходьбе прист. шагом. Броски в кольцо.	15: Прыжки в высоту с места и с разбега. Ходьба по скамейке с поворотом кругом. 16: Преодоление полосы препятствий.
Планируемые результаты: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выражает положительные эмоции (радость, удовольствие)				
УМК:	Словарная работа: Баллы кишер(сладкая морковь), баллы алма(сладкое яблоко), зур кишер(большая морковь), тэмле кишер(вкусная морковь) Игра эстафета: «Серле кэрзин». («Волшебная корзина») (приносят и называют овощи и фрукты)	Словарная работа: Баллы кишер(сладкая морковь), баллы алма(сладкое яблоко), зур кишер(большая морковь), тэмле кишер(вкусная морковь), ничэ?(сколько?), сана(считай) Игра эстафета: «Серле кэрзин». («Волшебная корзина») (приносят и называют овощи и фрукты)	Словарная работа: Баллы кишер(сладкая морковь), баллы алма(сладкое яблоко), зур кишер(большая морковь), тэмле кишер(вкусная морковь) Суган(лук), бэрэнге(кормотшка), Счет с 1 до 10 Дидактическая игра: “Бу нэрсэ?” (“Что это?”) , “Сана”. (“Считай”)	Словарная работа: Кишер(морковь), алма(яблоко), кил эле(иди), матур(красивый), бакча(огород). Суган(лук), бэрэнге(кормотшка), Счет с 1 до 10 Сл. игра с мячом: “Нинди?” (“Какой?”)
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному на носках, пятках. Бег «змейкой». Бег «змейкой». Ходьба «слоники». Ходьба «раки». Боковой галоп вправо (влево). Бег с захлестом голени. Ходьба пятки вместе, носки врозь.			
ОРУ	С гимнастической палкой	С обручем	С платочками	Без предметов
Основные виды движений	9. 1 подгр.: Ходьба по скамейке правым (левым) боком приставным шагом, Обратно – ходьба «слоники»; 2 подгр.: Поточно прыжки в высоту с места через планку (выс. 20см), на мат. 10. 1. Прыжки на двух ногах через бруски (выс. 10см; 5-6 шт.) правым (левым) боком (расст. 40см) – 4-5 раз; 2. Передачи в парах (расст. 2 м) от груди (2 раза по 10 передач).	11. 1. Дети делятся разведением на пары (расст. 3м) и перебрасывают мяч друг другу правой (левой) ногой по 5 раз. 2. Отбивание мяча об пол правой (левой) рукой на месте до партнера. 12. По 4 человека: встать на скамейку и прыгнуть с нее в обруч (5-6 раз).	13. 1. Метание малого мяча в вертикал. цель (центр н на выс. 1,5-2м от пола) правой (левой) рукой от плеча по 4 р. 2. Подлезание под дугу прямо и боком и ходьба по массаж. дорожкам – по 2 р. 14. 1. Педагог подбрасывает мяч на 2-3м вперед, а ребенок, ускорившись, должен поймать мяч после одного отскока об пол. Затем по другой стороне зала – отбивание мяча об пол с приставным шагом	15. 1 подгр.: прыжки в высоту на 2 мата с места и с трех шагов с разбега; 2 подгр.: ходьба по скамейке с заданиями. 16. Полоса препятствий: ходьба по скамейке с поворотом кругом; прыжки на мат (выс. 20см); подлезание под дуги боком; прыжки через бруски; ходьба по канату приставным шагом - 4 круга.
Подвижные игры НРК (тат.)	«Не задень» «Ёжик»	«Воробьи и вороны» «Мяч водящему» «Мэликэ»	«Удочка» «Кто больше попадет?» «Лисички и курочки» (Төлкеһәм тавыклар)	«Салют» «Сев. И южный ветер» «Жмурки» (Күзбэйләу)
Малоподв. игры «Весел. тренинг»	«Найди и промолчи»	«Запрещенное движение»	«Горячий мяч»	«Летает-не летает»

	«Катание на морском коньке», «Стойкий оловянный солдатик»	«Катание на морском коньке», «Стойкий оловянный солдатик»	«Катание на морском коньке», «Стойкий оловянный солдатик»	«Катание на морском коньке», «Стойкий оловянный солдатик»
--	---	---	---	---

НОЯБРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	<i>День народного единства</i>		<i>Новый год</i>	
Этапы занятия	<i>Мой родной Татарстан</i>	<i>Мой город (дом, улица)</i>	<i>Лесные звери и птицы</i>	<i>Здравствуй, зимушка – зима</i>
Задачи	17:Передачи мяча в парах. Бег врассыпную. Прыжки на одной ноге. 18: Ходьба по скамейке через предметы. Прыжки на одной. Бег на выносливость.	19:Ходьба с изменением темпа движения. Отбивание мяча одной рукой. Ползание по скамейке на животе. Бег между предметами. 20: Бег с препятствиями. Подбрасывание и ловля мяча. Отбивание мяча об пол.	21: Ползание по-пластунски. Бег змейкой. 22: Отбивание мяча об пол в ходьбе по скамейке боком. Передачи в парах с отскоком от пола. Подбрасывание и ловля мяча.	23: Метание вдаль из-за головы двумя руками.Ползание под скамейкой Переползание через бревно. 24: Бег с препятствиями. Эстафеты.
Планируемые результаты: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ. упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и,; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр. ритм. гимн. и п/и.				
УМК:	Словарная работа:)Счет с 1 до10 Сл. игра:”Счет с 1 до10 “	Словарная работа:Счет с 1 до10 ничэ?(сколько?), сана(считай) Подвижная гра:”Шаян туплар” (“Веселые мячи”) Игру можно провести разделившись на две команды. Сколько мячей попросят принести, столько мячей приносят в корзинке.	Словарная работа:Счет с 1 до10 сикер(прыгай), ягымлы сүзләр әйтү (вежливые слова) Кәбестә(капустар), суган (лук), бәрәңге (картошка), кыяр (огурец), кишер (морковь), нинди (какой) кызыл (красный), сары (желтый) Подвижная игра: ”Бар матур бакча”(“Есть красивый огород”)	Словарная работа: матур(красивый), бакча(огород). Суган(лук), бәрәңге(картошка), Счет с 1 до10 яшел (зеленый) Дых. гимнастика: “Төсле яфракла” (“Разноцветные листочки”)
Вводная часть	Ходьба на носках, на пятках, в приседе, приставным шагом правым (левым) боком. Бег с препятствиями через бруски (расстояние 70см). Прыжки на двух ногах вперед, руки на поясе. Ходьба с остановкой по сигналу. Боковой галоп. Ходьба «пауки».			
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С большим мячом	На гимнастической скамейке

Основные виды движений	17.1 подгр.: прыжки на правой (левой) ноге между кеглями (расст. 5 м). Ходьба «раки»; 2 подгр.: передачи мяча двумя руками от груди:на месте – 15 раз; в движении (3-4 р). 18. Поточно: пройти по скамейке, перешагивая через кубики, прыгнуть в обруч. Прыжки на правой, левой ноге.	19. 1. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь рукам.– 3-4 р; 2. Отбивание мяча об пол правой рукой в движении. 20.1. Подбрасывание мяч вверх. 2. Отбивание мяча об пол правой на месте и в движении по кругу.	21. Поточно: Ползание по-пластунски под препятствиями. Бег «змейкой». 22.1 подгр.: ходьба по скамейке правым (левым) боком, отбивая мяч об пол. Ходьба с подбрасыван. мяча; 2 подгр.: передачи мяча в парах (расст. 2 м) с отскоком от пола.	23.1. Метание мешочка с песком вдаль из-за головы двумя руками. 2. Подползти на четвереньках к скамейке (2-3м), подлезть под нее. Подползти к бревну (2 м) и перелезть через него. 24. Эстафеты: 1) «Туннель-треугольник» 2) «Посадка и уборка овощей» 3) «Нарисуй солнышко».
Подвижные игры НРК (тат.)	«Жмурки» «Посадка картофеля»	«По местам!» «Мы веселые ребята» «Скок-перескок» (Күчтем-күч)	«Пожарные на учении» «Ловишки парами» Займи место» (Буш урын)	«Караси и щука» «Золотые ворота» «Горшки продаем»
Малоподв. игры «Весел. тренинг»	«Улитка» «Ловкий чертенок», «Растяжка ног»	«Угадай по голосу» «Ловкий чертенок», «Растяжка ног»	«Найди предмет» «Ловкий чертенок», «Растяжка ног»	«Змея» «Ловкий чертенок», «Растяжка ног»

ДЕКАБРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Новый год			
Этапы занятия				
Задачи	25: Ходьба по узкой рейке скамейки и по плоским гимн. палкам. Прыжки в высоту до предмета с разбега. 26: Метание н/б мяча из-за головы. Прыжки на двух ногах.	27: Бег с поворотом по сигналу. Ползание по-пластунски прямо и под препятствия. Прыжки через скамейку. 28: Ходьба и бег по кругу за руки. Ползание на четвереньках. Подскоки. Подбрасывание и ловля мяча.	29: Ходьба по скамейке приставным шагом. Лазанье по гимн. стенке. 30: Прыжки в высоту до предмета с разбега. Метание через веревку.	31: Лазанье по гимн. стенке и спуск по наклонной доске. Прыжки на двух. Ходьба и бег в рассыпную. 32: Прыжки на скакалке. Прыжки в глубину.
Планируемые результаты: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям				
УМК:	Словарная работа: Счет с 1 до10 Нэрсэ кирэк? (Что надо?) Ничэ? (Сколько?), Нинди? (Какой?) Муз.игра: “Встань правильно” (Играет музыка. Музыка останавливается и муз. руководитель	Словарная работа: Счет с 1 до10 Нэрсэ кирэк? (Что надо?) Ничэ? (Сколько?), Нинди? (Какой?) Игра с мячами: “Ничэ”	Словарная работа: Счет с 1 до10 Нэрсэ кирэк? (Что надо?) Ничэ? (Сколько?), Нинди? (Какой?) Муз.игра: “Встань правильно” (Играет музыка. Музыка останавливается и муз.	Словарная работа: Счет с 1 до10 Нэрсэ кирэк? (Что надо?) Ничэ? (Сколько?), Нинди? (Какой?) Игра с мячами: “Ничэ”

	называет число от 1 до 10. Дети должны правильно всать.)		руководитель называет число от 1 до 10. Дети должны правильно всать.)	
Вводная часть	Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Подскоки. Ходьба «пауки». Бег (4 круга). Ходьба с высоким подниманием бедра. Боковой галоп. Бег врассыпную. Ходьба «слоники», «раки».			
ОРУ	С гимнастическими палками	С обручем	С кубиком	Без предметов
Основные виды движений	25. Поточно: ходьба по узкой рейке скамейки; толчком с одной ноги с разбега (2-3м) достать до предмета; ходьба по плоским гимнастическим палкам - 4 круга. 26. 1.Метание набивного мяча (1кг) из-за головы в парах (расст. 4м) сидя 2. Фронтально: прыжки на двух ногах в эстафете «Кто быстрее?».	27. Поточно: прыжки через скамейку, держась за ее края; ползание по-пластунски до скамейки (3 м) и под ней (не задевая) – выполнить 4 круга. 28. 1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка в ладоши. 2. Поточно прыжки: 2 прыжка на правой, 2 на левой (5м; ползание на четвереньках между кеглями.	29. 1 подгр.: лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом; 2 подгр.: ходьба по скамейке приставным шагом, обратно «гусеница». 30. Поточно: с разбега (2-3м) достать подвешенный мяч; метание вдаль от плеча через натянутую веревку.	31. Поточно: лазанье по гимнастич. стенке со спуском по наклонной доске, прыжки из круга в круг. 32. 1 подгр.: прыжки на скакалке на двух ногах; 2 подгр.: лежа на спине поднимание прямых ног до угла 90 градусов.
Подвижные игры НРК (башк.)	«Мяч капитану» «Салки» «Липкие пеньки»	«Два Мороза» «Мороз-красный нос»	«Охотники и зайцы» «Мороз-красный нос» «Юрта»	«Перелет птиц» «Мы веселые ребята»
Малоподв. игры «Весел. тренинг»	«Сделай фигуру». «Ах, ладошки!», «Карусель»	«Круговорот» «Ах, ладошки!», «Карусель»	«Стая» «Ах, ладошки!», «Карусель»	«Летает-не летает» «Ах, ладошки!», «Карусель»

ЯНВАРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Зима			
Этапы занятия	Рождественские каникулы	В стране сказок	Зимние виды спорта	Мониторинг
Задачи	33: Прыжки через скакалку. Ходьба и бег между предметами. 34: Прыжки на двух ногах через бруски. Передачи мяча в парах.	35: Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. 36: Переползание через препятствие и подлезание под дугу. Отбивание мяча об пол.	37: Упражнять в равновесии и прыжках. 38: Ходьба и бег с остановкой по сигналу. Игровые упражнения с мячом.	39: Бег с ускорением. Броски в б/б кольцо. Отбивание мяча об пол двумя руками ходьбе приставным шагом. 40: Ползание по-пластунски. Бег змейкой.
Планируемые результаты: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх				

УМК:		Словарная работа: Нэрсэ? (Что?) Ничэ? (Сколько?) Нинди? (Какой?) Игра: “Бу нинди туп?” (Дети одновременно передают по кругу разноцветные мячи и называют какого они цвета)	Словарная работа Нэрсэ? (Что?) Ничэ? (Сколько?) Нинди? (Какой?) Игра: “Ничэ” (Дети бегут в рассыпную. Физрук называет число, например 3. Дети встают по 3.	Словарная работа Нэрсэ? (Что?) Ничэ? (Сколько?) Нинди? (Какой?) Зэнгэр(синий) , чиста (чистый), пычрак (грязный), Считалка: Тэлинкэ,чынаяк, кашык син кал, син чык.
Вводная часть	Быстрая ходьба в колонне по одному. Медленный бег (4-5 кругов). Ходьба с выполнением упражнений для рук, ног, туловища. Перестроение через центр парами и игры «Найди свою пару», «Догони свою пару» (по 2 раза). Ходьба «слоники».			
ОРУ	С кубиком	С косичкой	На гимнастической скамейке	Без предметов
Основные виды движений	33.1. Прыжки на скакалке в тройках – двое вращают скакалку, третий прыгает. 2. Двое вращают большую (2 м) скакалку, а остальные пробегает под ней. 34.1. Прыжки на двух через бруски. 2. В парах передачи мяча от груди (2 раза по 12 передач).	35.1. Прыжки в длину с места. 2. Прыжки на скакалке в тройках. 36.1. Переползание через скамейку и подлезание под дугу по трое. 2. Отбивание мяча об пол одной рукой на месте.	37.1. «Пингвины» - прыжки с зажатым между ног мешочком. 2. «По мостику» - ходьба с мешочком на голове по узкой (15см) дорожке. 38.1. «Передай мяч»: дети в колонне передают мяч назад над головой и под ногами. 2. «Передал – садись».	39. Поточно: педагог подбрасывает мяч на 2-3м вперед, а ребенок, ускорившись, должен поймать мяч после одного отскока об пол; отбивание мяча об пол в х-бе боком. 40. Поточно: ползание по-пластунски проползают под препятствиями. Бег «змейкой».
Подвижные игры НРК (рус.)	«Стая» «Салют» «Гори, гори ясно!»	«Сахребоба» «Караси и щука» «Как у дядьки Трифона»	«Ловишки с ленточкой» «Мы веселые ребята» «Золотые ворота»	«Кто больше попадет?» «Пожарные на учении» «По малину»
Малоподв. игры «весел. тренинг»	«Мотальщики». «Лодочка», «Насос»	«Съедобное – не съедобное» «Лодочка», «Насос»	«Запрещенное движение» «Лодочка», «Насос»	«Кто ушел?» «Лодочка», «Насос»

ФЕВРАЛЬ (СТАРШАЯ ГРУППА)

Содержание организованной образовательной деятельности					
Этапы занятия	Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	День защитника Отечества				Международный женский день
	Профессии	Транспорт	День защитника Отечества	Комнатные растения	

Задачи	41: Бег на выносливость. Пролезание в обруч в беге. Эстафеты. 42: Бег враспынную. Прыжки через бруски боком. Метание мяча.	43: Ходьба по узкой рейке скамейки и плоским гимн. палкам. Прыжки в высоту до предмета с разбега. 44: Прыжки на скакалке. Метание воланчиков в цель.	45: Ходьба и бег между предметами. Метание воланчиков в мишень. Подлезание и перешагивание через палку. 46: Ходьба и бег со шнуром. Прыжки на скакалке. Прыжки через препятствия.	47: Лазанье по гимн. стенке. Ходьба по скамейке. Отбивание мяча об пол. 48: Ходьба по скамейке боком, отбивая мяч об пол. Подбрасывание и ловля мяча. Лазанье по гимн стенке.
Планируемые результаты: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
УМК:	Словарная работа: чиста (чистый), пычрак (грязный), :) Чынаяк (чашка), тэлинкэ (тарелка), кашык (ложка), Считалка: “Тэлинкэ, чынаяк, кашык син-кал, син-чык.”	Словарная работа: күлмэк (платье), күлмэк (рубашка), футболка. Считалка: “Тэлинкэ, чынаяк, кашык син-кал, син-чык.”	Словарная работа: күлмэк (платье), күлмэк (рубашка), футболка. Считалка: “Тэлинкэ, чынаяк, кашык син-кал, син-чык.”	Словарная работа: ки (одевай), сал (снимай), йокла (спи). Игра: “Күлмэк сал, күлмэк ки” Словарная работа: ки (одевай), сал (снимай).
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному со сменой направления. Бег (1,5мин) с пролезанием в обруч без помощи рук. Ходьба с перекатом с пятки на носок. Подскоки. Ходьба «раки» и «слоники». Бег (4 круга). Ходьба «пауки». Боковой галоп. Ходьба с высоким подниманием бедра.			
ОРУ	С обручем	С гимнастической палкой	На гимнастической скамейке	Без предметов
Основные виды движений	41. Эстафеты: с обручами; мячом; «Кенгуру», «На хобах». 42. Поточно: метание мяча в стойку одной рукой снизу. Игра «Мяч сквозь обруч» - 6 детей в вытянутых в сторону руках, держат по обручу (всего 5 обручей). Дети в парах перебрасывают мяч через них.	43. Поточно: ходьба по узкой рейке скамейки; толчком с одной ноги с разбега (2-3м) достать до предмета. 44.1 подгр.: прыжки на скакалке на двух ногах; 2 подгр.: метание воланчиков в мишень от плеча.	45.1 подгр.: подлезание под рейки и перешагивание через них в чередовании 46.1 подгр.: прыжки на скакалке на двух ногах; 2 подгр.: жим от груди набивного мяча (1,5кг).	47.1. Пройти по скамейке до гимнастич. стенки, влезть на нее, спуститься; 2. Дети делятся на 2 шеренги – первый ребенок первой шеренги ведет мяч до первого второй шеренги и встает на его место, тот ведет и передает мяч второму игроку первой шеренги и т.д. 48.1 подгр.: ходьба по скамейке боком с отбиванием мяча об пол. 2 подгр.: лазанье по гимнастич. стенке.
Подвижные игры НРК (тат.)	«Ловишка с лентами» «Два Мороза» «Серый волк» (Соры бүре)	«Мяч капитану» «Пустое место» «Жмурки» (Күзбэйләу)	«Снежная королева» «Не задень» «Тимербай»	«Вышибалы с медболом» «Перелет птиц» «Воротники» (Чума үрдэк, чума каз)
Малоподв. игры «Весел. тренинг»	«Тихо-громко» «Маленький мостик», Паровозик»	«Сделай фигуру» «Маленький мостик», Паровозик»	«Море волнуется» «Маленький мостик», Паровозик»	«Паучок» «Маленький мостик», Паровозик»

МАРТ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	<i>Международный женский день</i>	<i>Народная культура и традиции</i>		
Этапы занятия	<i>Мамочка, любимая моя</i>	<i>Знакомство с народной игрушкой</i>	<i>Праздники народов</i>	<i>Пробуждение природы</i>
Задачи	49: Ходьба по шнуру с мешочком на голове. Прыжки из обруча в обруч. Ходьба с поворотом по сигналу. 50: Бег врассыпную. Передачи двумя ногами в парах (ф/б).	51: Ходьба и бег с изменением направления движения. Прыжки в высоту с места и с разбега. 52: Прыжки в высоту до предмета. Метание мешочков вдаль.	53: Бег по наклонной доске. Кружение. Прыжки в движении. Ходьба по скамейке, прокатывая мяч перед собой. 54: Челночный бег. Эстафеты с мячом.	55: Ходьба сведением и разведением. Метание. 56: Подлезание под дугу. Отбивание мяча об пол.
Планируемые результаты: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
УМК:	Словарная работа: ки (одевай), сал (снимай), күлмэк (платье), күлмэк (рубашка), чалбар (брюки), Игра: "Командир"	Словарная работа: ки (одевай), сал (снимай), бит (лицо), кул (руки), хэерле көн (добрый день). Игра: "Командир"	Словарная работа: ки (одевай), сал (снимай), бит (лицо), кул (руки), хэерле көн (добрый день), Игра: "Командир"	Словарная работа: цвета Игра: "Разноцветные кольца" (дети выбирают себе кольца разного цвета. По команде колцо кладут на пол и бегают в рассыпную, по свистку должны найти свое кольцо. Физрук должен поменять кольца местами. Они находят свое колцо и называют какого цвета на татарском языке)
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках, руки согнуты в локтях. Боковой галоп. Ходьба «пауки». Быстрый бег (1,5-2мин). Ходьба «обезьянки». Прыжки на правой и левой ноге поочередно (по 2 прыжка и смена). Ходьба в полуприседе с поворотом по сигналу.			
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С обручем	Аэробика
Основные виды движений	49. Поточно: - ходьба по канату правым (левым) боком приставным шагом с мешочком с песком на голове – 2 раза. - прыжки из обруча в обруч. 50. В парах: - передачи мяча ногой – по 3 раза каждой ногой - поточно в колонне передавать мяч педагогу – по 2 раза.	51. По трое: 1. Запрыгивание на мат; 2. То же, но с одного шага; 3. То же, но с 3-5 шагов (3-4 раза). 52. Поточно: 1. Игра «Достань мяч» - прыжки с разбега до предмета. 2. Игра «Кто дальше бросит» - метание через натянутую веревку от плеча одной рукой – по 3 раза.	53. Поточно: ходьба по скамейке, прокатывая двумя руками перед собой мяч; прыжки из обруча в обруч; бег по наклонной доске. 54. Эстафеты: - отбюивание мяча; - прокатывание мяча носом на четвереньках; - одновременно катить два мяча; прыжки с зажатым между ног мячом;	55. 1. Перестроение из 3 колонн в одну и разведение-сведение через центр. 2. Метание в горизонтальную цель в игре «Попади в цель». 56. По трое: проползти под дугой, толкая мяч впереди себя головой, встать, отбивать мяч до отметки об пол одной рукой; назад – бегом с мячом в руках – 4 раза.

Подвижные игры НРК (чув.)	«Пожарные на учении» «Ёжик» «Хищник в море»	«Защита от водящего» 2Посадкакартофеля» «Тили-рам?»	«Два огня» «Передал-садись» «Рыбки»	«Бредень» «Воробы и вороны» «Сирелер» («Расходитесь»)
Малоподв. игры «Весел. тренинг»	«Тик-так» «Колобок», «Достань мяч»	«Море волнуется» «Колобок», «Достань мяч»	«Летает-не летает» «Колобок», «Достань мяч»	«Мотальщики» «Колобок», «Достань мяч»

АПРЕЛЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	<i>Весна</i>		<i>День Победы</i>	
Этапы занятия	<i>Космос</i>	<i>Мониторинг</i>	<i>Земля – наш дом родной</i>	<i>Наша армия сильна</i>
Задачи	57: Метание в вертикальную цель. Прыжки в высоту. 58: Прыжки на возвышение и в глубину. Бросание набивного мяча из-за головы.	59: Прыжки на скакалке. Прокатывание обруча и пролезание в него. 60: Ходьба по скамейке боком, отбивая мяч. Подбрасывание и ловля мяча. Лазанье по гимн. стенке.	61: Метание в вертикальную цель. Ходьба и бег с изменением направления. Ходьба по скамейке через предметы. 62: Бег на скорость по диагонали. Ходьба и бег враспынную. Игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.	63: Ходьба и бег между предметами. Лазанье по гимн. стенке. Броски мяча через сетку. 64: Ходьба и бег, держась за шнур. Лазанье по гимн. стенке. Отбивание мяча об пол одной рукой в движении.
Планируемые результаты: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
УМК:	Словарная работа: аю, куян, туп, курчак, машина, эт, песи, самолет, поезд, барабан. Игра: «Похвали игрушку»	Словарная работа: диагностика (все пройденные слова) Игра: «Командир»	Словарная работа: диагностика (все пройденные слова) Игра: «Командир»	Словарная работа: аю, куян, туп, курчак, машина, эт, песи, самолет, поезд, барабан, яратам (люблю) Игра: «Похвали игрушку»
Вводная часть	Игра «У ребят порядок строгий» - 2 раза. Ходьба в колонне по одному по диагонали. Бег «змейкой». Ходьба широким шагом с приседанием на каждый третий шаг. 5 прыжков в длину с места (стоя лицом в круг). Ходьба приставным шагом, взявшись за руки.			
ОРУ	Без предметов	С платочком	С малым мячом	С гимнастической палкой
Основные виды движений	57.1 подгр.: метание воланчиков в мишень;	59.1. Прокатывание обруча в парах (10-12 раз); 2. Прыжки на скакалке в тройках.	61.1. Метание мешочков в вертикальн. цель (расст. 3м). 2. Ходьба по скамейке через кубики.	63.1 подгр.: лазанье по гимнастической стенке одноименным способом;

	2 подгр.: прыжки на 3-4 мата (выс. 20-25см): с места, с 1-3 шагов – по 2 раза. 58.1 подгр.: прыжок на куб (выс. 25см), взойти на другой куб (как по лестнице – выс. 50см) и спрыгнуть вниз на мат.; 2 подгр.: броски набивного мяча (1кг) из-за головы в парах (расстояние 4м).	60.1 подгр.: ходьба по скамейке боком с отбиванием мяча об пол. двумя руками и ловлей после 2 подгр.: лазанье по гимнастической стенке.	62. Игровые упражнения (2 команды и на разных концах зала): а) 1 гр. бежит ко 2 гр. хлопает им по ладошкам. б) то же, но бег спиной вперед; в) прыжки, г) «гусеница»; д) «лягушка»; е) «паучок».	2 подгр.:броски мяча через в/б сетку от груди в парах. 64.1 подгр.: лазанье по гимнаст. стенке; 2 подгр.: ведение мяча в движении.
Подвижные игры НРК (тат.)	«Совушка» «Удочка» «Спутанные кони» (Тышаулыатлар)	«Мышеловка» «Перелет птиц»	«Медведь и пчелы» Гонка мчей» «Кто первый?»	«Хитрая лиса» «Салют»
Малоподв. игры «Весел. тренинг»	«Море волнуется» «Ракета», «Экскаватор»	«Щука» «Ракета», «Экскаватор»	«Паучок» «Ракета», «Экскаватор»	«Необычный художник» «Ракета», «Экскаватор»

МАЙ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	<i>День Победы</i>	<i>Лето</i>		
Этапы занятия	<i>9мая-день Победы</i>	<i>Сезонные изменения, поведение в природе.</i>	<i>Насекомые</i>	<i>Летне виды спорта</i>
Задачи	65: Ходьба по скамейке через предметы. Бросание мяча в б/б кольцо. 66: Бег с высоким подниманием колен. Прыжки в длину с места. Бег на выносливость.	67: ходьба и бег с препятствиями. Передачи мяча в парах. 68: Бег на выносливость. Прыжки на скакалке. Передачи мяча в парах.	69: Бег по наклонной доске. Кружение. Прыжки на двух в движении. Ходьба по скамейке, прокатывая мяч перед собой. 70: Ходьба по скамейке боком с отбиванием мяча об пол. Челночный бег.	71: Ходьба с замедлением и ускорением темпа. Ползание по скамейке на животе. Метание в вертикальную цель. Прыжки в длину. 72: Бег на выносливость. Эстафеты.
Планируемые результаты: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
УМК:	Исәнме, сау бул, бу куян (аю, туп, курчак, эт, песи).	Счет до 10, кызыл, сары, яшел, зэнгэр.	Баллы, зур кишер, тэмле алма, ничэ?, куян, эт, песи, курчак, аю.	Туп, бер, ике, өч, дүрт, биш.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках. Бег со сменой направления по указанию педагога: по диагонали, обратным ходом, через центр. Ходьба с хлопками в ладоши перед собой и над головой на каждый шаг левой ногой. Прыжки ноги врозь – вместе. Ходьба «пауки».			
ОРУ	Без предметов	Сфлажками	На скамейке	С обручем

Основные виды движений	65.1 подгр.: броски мяча в б/б кольцо двумя руками от лба; 2 подгр.: ходьба по скамейке через кубики. 66.1. Прыжки в длину с места через платочки (расст. 50см) по кругу. 2. Игра «Кто дальше прыгнет» - прыжки в длину в тройках.	67.1. Передачи мяча в парах: от груди; с отскоком от пола; 2. Бег в чередовании с ходьбой через препятствия. 68.1. Передачи мяча в парах от груди через натянутую веревку. 2. Прыжки на скалке по подгр: 1) прыгает на скалке; 2) подним. прямых ног до угла 90	69.Поточно: ходьба по скамейке, прокатывая двумя руками перед собой мяч; прыжки из обруча в обруч; бег по наклонной доске – выполнить 4 круга. 70. 1. Поточно ходьба по скамейке боком с отбиванием мяча об пол двумя руками. 2. Челночный бег на скорость в тройках.	71.1. Поточно ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками. 2. По подгр: 1) прыжки в длину с места; 2) метание воланчиков в мишень. 72.Эстафеты: «Кто быстрее до обруча», «Передал – садись», «Бег в обруче вдвоем» - до кегли и обратно: «Бег со скалкой»; «Попрыгунчики».
Подвижные игры	«Защита от водящего» «караси и щука» «Тюбетейка»	«Сев. и южный ветер» «Два огня»	«Вышибалы с медболом» «Найди свое место»	«Стрелок» Не попадись»
Малоподв. игры «Весел. тренинг»	«Запрещенное движение» «Крокодил», «Гусеница»	«Море волнуется» «Крокодил», «Гусеница»	«Пожалуйста» «Крокодил», «Гусеница»	«Мало нас» «Крокодил», «Гусеница»

СЕНТЯБРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия				
Задачи	1: Построение в шеренгу. Бросок и ловля мяча. Прыжки на месте. 2: Прыжок в высоту с разбега с доставанием предмета.	3: Ходьба и бег врассыпную. Перебрасывание мяча в парах снизу. 4: Повороты направо. Прыжки через скалку.	5: Передачи мяча из-за головы. 6: Спрыгивание с высоты. Отбивание мяча от пола одной рукой.	7: Бег «змейкой». Прыжки через скалку. 8: Круговая тренировка.
Планируемые результаты: ходьба и бег в колонне по 1му с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их				
УМК:	Словарная работа: син кем? (ты кто?), хэерле көн (добрый день) Сл. игра с мячом: “Добрый день» (Сүзле уен “Хэерле көн”.)	Словарная работа: тычкан (мышка), бу кем? (это кто?) Дидактическая игра: “Кого нет?” (Дидактик уен “Кем юк?”)	Словарная работа: все знакомые слова. Игра с мячом: “Какой” (Туп белэн уен “Нинди”)	Словарная работа: все знакомые слова. Игра с мячом: «Кто в домике живет» (Туп белэн уен: «Өйдә кем яши?»)

Вводная часть	Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках. Прыжки на двух ногах. Ходьба с высоким подниманием колен. Бег Ходьба на внешней стороне стопы. Боковой галоп. Ходьба «пауки». Бег с заданиями: один хлопок – бег в другую сторону; два хлопка – поворот на 360 градусов и продолжить бег. Ходьба «слоники».			
ОРУ	Без предметов	С флажками	С малым мячом	С гимнастической палкой
Основные виды движений	<u>1.</u> 1. Подбрасывание и ловля мяча. 2. Прыжки до подвешенного мяча с места – 6 раз. <u>2.</u> 1. Прыжки до подвешенного предмета (10 раз); 2. Прыжки до предмета с разбега 3-4м толчком одной ноги (6-8 раз).	<u>3.</u> 1. Передачи мяча в парах двумя руками снизу (2 серии по 10 раз); <u>4.</u> Прыжки на скакалке в тройках: - через неподвижную скакалку; - через качающуюся; - через вращающуюся (по 5 прыжков).	<u>5.</u> Передачи мяча в парах из-за головы через натянутую веревку (выше поднятой руки ребенка) – 15 раз. <u>6.</u> 1 подгр.: по трое спрыгивание со скамейки в обруч. 2 подгр.: отбивание мяча на месте одной рукой (чередую правую и левую руки).	<u>7.</u> 1 подгр.: бег «змейкой» между кубиками, обратно – ходьба «слоники»; 2 подгр.: прыжки на скакалке. <u>8.</u> Станции: прыжки в высоту с разбега до предмета; передачи мяча в парах; прыжки на скакалке; спрыгивание с высоты.
Подвижные игры	«Возьми платочки» «Догони свою пару» «Серый волк» (Соры бүре)	«Кто быстрее в прыжках» 2Не оставайся на земле» «Хлопушки» (Әбәкле)	«Хитрая лиса» «Удочка» «Скок-перескок» (Күчтем-күч)	«Ловишки с ленточкой» «Золотые ворота» «Продаем горшки» (Чүлмәк сатыш)
Малоподв. игры «Весел. тренинг»	«Запрещенное движение» «Качалочка», «Цапля»	«Съедобное-не съедобное» «Качалочка», «Цапля»	«Добрые слова» «Качалочка», «Цапля»	«Найди и промолчи» «Качалочка», «Цапля»

ОКТАБРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Мониторинг	Мой город, моя страна, моя планета		День народного единства
Этапы занятия	Мониторинг	Транспорт	Татарстан – республика моя!	Мы живем в России
Задачи	<u>9:</u> Ходьба парами со сменой направления. Спрыгивание с высоты. Отбивание мяча об пол. <u>10:</u> Ходьба по скамейке. Лазанье по гимнастической стенке.	<u>11:</u> Ползание по скамейке. Лазанье по стенке переменным шагом. <u>12:</u> Прыжки в высоту с места через палку и подлезание под нее.	<u>13:</u> Прыжки в высоту через планку Передачи набивного мяча из-за головы <u>14:</u> Перестроения. Броски мяча в баскетбольное кольцо. Лазанье по стенке одноименным способом.	<u>15:</u> Ползание по скамейке на животе. Отбивание мяча об пол. <u>16:</u> Круговая тренировка.
Планируемые результаты: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритм гимнастики под музыку.				
УМК:	Словарная работа: син кем? (ты кто?), хәерле көн (добрый день), син	Словарная работа: все знакомые слова.	Словарная работа: бу кем? (это кто?) син нишлисен(ты что делаешь), ул	Словарная работа: син нишлисен(ты что делаешь), ул нишли(он что делает) утыры(сидит), утырам (сизу)

	нишлисең(ты что делаешь), ул нишли(он что делает) Сл. игра с мячом: “Кайтаваз” (“Эхо”).	Игра с мячом: «Кто в домике живет» (Туп белән уен: «Өйдә кем яши?»)	нишли(он что делает), утыры(сидит), утырам (сизу) Игровая ситуация: “Нишлисең?” (“Что ты делаешь?”) (по карточкам)	Игровая ситуация: “Нишлисең?” (“Что ты делаешь?”) (по карточкам)
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному с разнообразными движениями рук. Игра «Нади пару» - ходьба врассыпную и по сигналу «в пары» - ходьба парами, по второму сигналу – изменить направление движения (кругом). Ходьба на пятках спиной вперед. Боковой галоп, держась за руки лицом друг к другу. Ходьба.			
ОРУ	С флажками	С ленточкой	С кубиком	Без предметов
Основные виды движений	9. 1 подгр.: спрыгивание с высоты (40 см) на мат, прыжки из круга в круг; 2 подгр.: отбивание мяча об пол правой (левой) рукой. 10. 1 подгр.: ходьба по скамейке через набивные мячи и подлезание под палку.2 подгр.: лазанье по гимнастич. стенке одноименным способом.	11. Поточно: проползти по ск-ке на четвереньках до гимн. стенки, влезть на нее переменным шагом, спуститься вниз. 12. 1 подгр.: перепрыгнуть через палку (высота 20см), 2 подгр.:пролезть под следующую (высота 30 см), х-ба «слоники»; прыжки на скакалке на двух ногах.	13. 1. Перестроение сведением и разведением через центр зала – передачи набивного мяча из-за головы в парах, сведение - прыжки в высоту с места через планку (высота 30-35см) – 8 раз. 14. 1. В парах ирга «Кто быстрее» - влезание на гимн. стенку. 2. Броски в б/б кольцо.	15. 1 подгр.: ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками, обратно – «обезьянки»; 2 подгр.: отбивание мяча об пол. 16. Станции: спрыгивание с высоты (40 см) и отбивание мяча об пол двумя руками в движении; ползание по скамейке на животе; лазанье по гимн. стенке; прыжки на скакалке.
Подвижные игры НРК (тат.)	«Салют» «Перебрось-поймай» «Лисички и курочки» (Төлкеһәм тавыклар)	«Перелет птиц» «Совушка» «Перехватчики» (Куышу)	«Удочка» «Собери мячи» «Тимербай»	«Салют» «Пустое место» «Спутанные кони» (Тышаулыатлар)
Малоподв. игры «Весел. тренинг»	«Мало нас» «Катание на морск. коньке», «Стойкий олов. солдатик»	«Сова-ловцы». «Катание на морск. коньке», «Стойкий олов. солдатик»	«Ровным кругом» «Катание на морск. коньке», «Стойкий олов. солдатик»	«Тихо-громко» «Катание на морск. коньке», «Стойкий олов. солдатик»

НОЯБРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия	<i>День народного единства</i>		<i>Новый год</i>	
	<i>Москва – столица России</i>	<i>Казань – столица Татарстана</i>	<i>Я расту здоровым</i>	<i>Я и моя семья</i>

Задачи	17: Бег на выносливости со сменой направления. Прыжки на скакалке. 18: Прыжки в высоту с места. Ходьба по плоским гимнастическим палкам. Ползание по скамейке.	19: Аэробика. Метание в цель вертикальную одной рукой. 20: Отбивание мяча об пол в движении. Прокатывание мяча по скамейки прыжки через нее.	21: Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Броски мяча в стену. 22: Отбивание мяча об пол одной рукой. Метание мешочка вдаль одной рукой.	23: Проползание между рейками скамейки, Упражнения в равновесии. 24: Игровые эстафеты.
Планируемые результаты: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и.				
УМК:	Словарная работа: син нишлисең(ты что делаешь), ул нишли(он что делает), уйный(играет), уйныйм(играю), утырам(сiju), нишли?(что делает) йоклый(спит), утыра(сидит). Подвижная игра: “Төсле туплар”(“Разноцветные мячи”) Дети бегают по кругу. Взрослый называет цвет мяча. Дети достают мяч из корзины и выполняют движение по команде.(сикер, йөгер, утыр, бас и др.)	Словарная работа: син нишлисең(ты что делаешь), ул нишли(он что делает), син нишлисең(ты что делаешь), ул нишли(он что делает) утыра(сидит), утырам (сiju), нишли?(что делает) йоклый(спит), утыра(сидит). Игра: “Син нишлисең” (“Что ты делаешь”) Дети должны показать какое нибудь движение.	Словарная работа: син нишлисең(ты что делаешь), ул нишли(он что делает), Нишлисең?(что делаешь) ашыйм (кушаю), эчәм (пью) Игра: “Син нишлисең” (“Что ты делаешь”) Дети должны показать какое нибудь движение.	Словарная работа: син нишлисең(ты что делаешь), ул нишли(он что делает), барам (иду), кая барасың?(куда идешь) барам (иду), кая барасың? (куда идешь), син нишлисең Подвижная игра: ”Цирк”
Вводная часть	Поворот «направо» прыжком. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег со сменой направления по указанию педагога. Ходьба скрестным шагом. Прыжки: 4 – лицом вперед, 4- левым боком, 4 – спиной вперед, 4 – правым боком. Ходьба на носках, на пятках. Бег (1,5мин). Ходьба.			
ОРУ	С флажками	С гимнастической палкой	Аэробика	Без предмета
Основные виды движений	17.1 подгр.: прыжки на скакалке на двух ногах на месте; 2 подгр.: поднимание прямых ног до прямого угла. 18. Поточно: прыжки в высоту через планку (30см), ходьба по плоским гимнастич. палкам, прыжки правым (левым) боком через бруски, ползание по скамейке – 4 круга.	19. По трое: метание воланчиков в мишень правой (левой) рукой от плеча с расстояния 2,5м – по 5 раз. 20. Поточно: 1) ходьба, катя мяч по скамейке одной рукой, отбивание мяча об пол. 2) перепрыгивание через скамейку, держась руками за ее край.	21.1 подгр.:лазанье по гимнастич. стенке одноименным способом; 2 подгр.: броски мяча в стену двумя руками снизу и ловля после отскока об пол. 22.1. Метание мешочков с песком вдаль одной рукой от плеча (по 3 раза каждой рукой);	23.1. Ходьба по скамейке с мешочком на голове с заданиями. 2. Проползание м/ду рейками ск. по-пластун. 24. Эстафеты: «Гонка мячей»; «Прыгуны»; «Посадка картофеля»; «Кто быстрее»; «Тоннель»; «На хопках.

Подвижные игры НРК (рус.)	«Сделай фигуру» «Атомы» «Жмурки»	«Мы веселые ребята» «Мышеловка» «Горелки»	«Вышибалы с медболом» «Воробьи и вороны» «Бубенцы»	«Бредень» «Стой!» «Кострома- Кострома»
Малоподв.игры «Весел. тренинг»	«Затейники» «Ловкий чертенок», Растяжка ног»	«Ровным кругом» «Ловкий чертенок», Растяжка ног»	«Колобок» «Ловкий чертенок», Растяжка ног»	«Круговорот» «Ловкий чертенок», Растяжка ног»

ДЕКАБРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	<i>Новый год</i>			
Этапы занятия	<i>Встреча зимы</i>	<i>Лесные звери и птицы</i>	<i>Новогодние подарки</i>	<i>Новогодний праздник</i>
Задачи	25: Ползание на четвереньках. Ходьба по узкой рейке скамейки. Челночный бег. 26: Прыжки в длину с места. Лазанье по гимнастической стенке.	27: Прыжки в длину с места. Подбрасывание и ловля мяча одной рукой. 28: Прокатывание обруча в парах. Прыжки через обруч..	29: Метание в вертикальную цель. Прыжки через предметы. 30: Ходьба по скамейке с приседанием на одной ноге. Прыжки на куб и в глубину..	31: Прыжки в длину с места. Бег с ускорением. 32: Круговая тренировка.
Планируемые результаты: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям				
УМК:	Словарная работа: син нишлисең(ты что делаешь), ул нишли(он что делает), сикер-сикерэм (прыгай-прыгаю), бие-биим(танцуй-танцую), йөгер-йөгерэ (беги-бегает), төлке (лиса) Муз. игра: “Бие, сикер, йөгер”	Словарная работа: син нишлисең(ты что делаешь), ул нишли(он что делает), сикер-сикерэм (прыгай-прыгаю), бие-биим(танцуй-танцую), йөгер-йөгерэ (беги-бегает), төлке (лиса) Муз. игра: “Бие, сикер, йөгер”	Словарная работа: сикер-сикерэм (прыгай-прыгаю), бие-биим(танцуй-танцую), йөгер-йөгерэ (беги-бегает), чэк-чэк (чак-чак), өчпочмак (треугольник), сиңа ничэ яшь (сколько тебе лет) Муз. игра: “Хайваннар нишли” “Что делают животные”глаголы	Словарная работа: Барам (иду), кая барасың? (куда идешь) син нишлисең?(что ты делаешь)Бүре (волк), керпе (ешик). Муз. игра: “Хайваннар нишли” “Что делают животные”глаголы
Вводная часть	1. Ходьба в игре «Стоп, хлоп, раз» - на слово «стоп» - остановка, На «раз» - поворот кругом, на «хлоп» - прыжок вверх. Бег с заданием: пробегая мимо корзины с кубиками, взять один, оббежать круг и положить его на место (2 раза). Ходьба приставным шагом правым (левым) боком.			
ОРУ	Без предмета	В парах	С малым мячом	С обручем

Основные виды движений	25. Поточно: а) проползти по скамейке на четвереньках, подлезть под палку (выс. 30см), пройти по узкой рейке скамейки, перепрыгнуть планку (выс. 20см) – 3 круга; б) челночный бег по трое (3 по 7 м – 2 раза). 26. 1 подгр.: лазанье по гимнастическ. стенке разноименным способом; 2 подгр.: прыжки в длину с места.	27. 1. Подбрасывание и ловля мяча правой (левой) рукой без хлопка и с хлопком перед ловлей (по 10 раз); 2. Прыжки в длину с места. 28. В парах: 1) прокатывание обруча; 2) прыжки через обруч, вращая его как скакалку.	29. Поточно: метание мешочка с песком от плеча, прыжки на двух ногах с зажатым в коленях мешочком, через бруски. 30. Поточно: 1. Ходьба по скамейке, приседая на одной ноге и пронося вторую махом вперед сбоку скамейки, спрыгнуть на мат; 2. Прыжок вверх на куб (выс. 40-45см) и спрыгивание с него на мат.	31. 1. Прыжки в длину с места в игре «Прыгни дальше». 2. Бег в тройках в игре «Кто первым добежит до флажка?». 32. Станции: ходьба по узкой рейке скамейки и прыжки из круга в круг; лазанье по гимнаст. стенке; прыжки через обруч, как на скакалке; метание воланчиков в мишени.
Подвиж. игры НРК (башк.)	«Мороз-красный нос» «Сев. и южный ветер» «Медный пень» (Бакырбукэн)	«Два Мороза» «Снайперы» «Палка-кидалка» (Сойоштаяк)	«Сев. и южный ветер»» «Горелки» «Стрелок» (Уксы)	«Пятнашки» «Два Мороза»
Малоподв. игры «Весел. тренинг»	«Дрозд» «Ах, ладошки!», «Карусель»	«Разверни круг» «Ах, ладошки!», «Карусель»	«Строитель» «Ах, ладошки!», «Карусель»	«Колпачок и палочка» «Ах, ладошки!», «Карусель»

ЯНВАРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия	<i>Зима</i>			
	<i>Рождественские каникулы</i>	<i>Зимние забавы</i>	<i>Обитатели холодных стран</i>	<i>Мониторинг</i>
Задачи	33: Ходьба по канату. Прыжки на скакалке. 34: Отбивание мяча об пол одной рукой в движении. Броски в б/б кольцо.	35: Подбрасывание и ловля мяча после хлопка. 36: Метение набивного мяча из-за головы сидя. Челночный бег.	37: Броски мяча о стену. Лазанье по гимнастической стенке. 38: Передачи мяча в парах через волейбольную сетку.	39: Броски набивного мяча в парах. Прокатывание обруча в парах. 40: Круговая тренировка.
Планируемые результаты: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и,.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх				
УМК:		Словарная работа: сикер-сикерэм (прыгай-прыгаю), бие-биим(танцуй-танцюю), йөгер-йөгерэ (беги-бегает), үрдэк (утка),	Словарная работа: сикер-сикерэм (прыгай-прыгаю), бие-биим(танцуй-танцюю), йөгер-йөгерэ (беги-бегает),	Словарная работа: сикер-сикерэм (прыгай-прыгаю), бие-биим(танцуй-танцюю), йөгер-йөгерэ (беги-бегает),

		тавык (курица), этэч (петух), бүре (волк), тычкан (мышь). Игра: ” “Командир” (дети в масках животных, например: куян сикер, бүре йөгер)	үрдэк (утка), тавык (курица), этэч (петух), бүре (волк), тычкан (мышь). Игра: ” “Командир” (дети в масках животных, например: куян сикер, бүре йөгер)	үрдэк (утка), тавык (курица), этэч (петух), бүре (волк), тычкан (мышь). Игра: ” “Командир” (дети в масках животных, например: куян сикер, бүре йөгер)
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному в медленном темпе на редкие удары в бубен и в быстром – на частые. Бег врассыпную с остановками по сигналу: при слове: «аист» - встать на одну ногу, поджав вторую; при слове «зайцы» - три прыжка на месте. Ходьба «пауки». Бег с ускорением (3 раза по 20м) в чередовании с медленным бегом. Ходьба.			
ОРУ	Без предметов	С кубиком	Со скакалкой	С эспандером
Основные виды движений	33. 1 подгр.: ходьба по канату: а) с мешочком на голове; б) х. до серединыск., присесть, встать и дойти до конца; в) х-ба с высоким подниманием бедра; 2 подгр.: прыжки на скакалке с продвижением. 34. Поточно: ходьба с отбиванием мяча одной рукой об пол и обводя кегли (чередовать правую и левую руки) – 4 круга.	35. 1. Игровое упражнение с подбр. и ловлей мяча со словами: - просто (подброс. мяч и поймать); - хлопок (поймать после хлопка); - накрест (скрес-ть руки на груди); - о бок (коснуться своих боков) - вперед-назад (хлопки.. 36. 1. Метание н/ мяча (1кг) из-за головы сидя на полу. 2. Челночный бег в тройках (3 площадки по 7м – 2 серии).	37. 1 подгр.: броски мяча в стену одной рукой и ловля двумя руками (10-15 раз); 2 подгр.: лазанье по гимнастич.Стенке. 38. Две команды стоят по разные стороны в/б сетки и выполняют перебрасывания мяча через нее (20-30 раз).	39. В парах: - прокатывание набивного (1кг) мяча (расстояние 2м); - броски н/м из-за головы (по 5-6 раз) – расстояние 3-4м; - прокатывание обруча (расст. 2,5м). 40. Станции: ходьба по канату боком, пролезть в обруч; отбивание мяча одной рукой в движении; броски/м в парах; вращение обруча на поясе.
Подвижные игры НРК (чув.)	«Совушка» «Кто больше забросит?» «Бои петухов»	«Салют» «Вышибалы с медболом» «Воробьи и кошка»	«Мяч соседу» «Веселый волейбол» «Гуси-лебеди», «Тюбетейка» (тат)	«Два Мороза» «Два огня» «Иголлка, нитка, узелок»
Малоподв. игры «Весел. тренинг»	«Кто ушел?»». «Лодочка», «Насос»	«Чей голосок?»». «Лодочка», «Насос»	«Тихо-громко» «Лодочка», «Насос»	«Горячий мяч» «Лодочка», «Насос»

ФЕВРАЛЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	<i>День защитника Отечества</i>			<i>Международный женский день</i>
	<i>Предметы вокруг нас (Мебель, бытовая техника, посуда)</i>	<i>Российская армия</i>	<i>День защитника Отечества</i>	<i>Международный женский день</i>

Задачи	41: Ходьба и бег враспынную. Ходьба по скамейке. Прыжки в высоту с места. 42: Ходьба и бег с остановкой по сигналу. Прыжки на двух ногах. Подбрасывание и ловля мяча одной рукой..	43: Бег враспынную. Прыжки в глубину. Пролезание в обруч. 44: Ходьба и бег «змейкой». Передачи мяча в парах. Пролезание в обруч.	45: Ходьба и бег парами. Метание воланчиков в мишень. 46: Ходьба и бег враспынную. Лазанье по стенке. Прыжки на одной ноге.	47: Прыжки в высоту с места. Подлезание под палку. Прыжки на скакалке. 48: Круговая тренировка.
Планируемые результаты: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
УМК:	Словарная работа: чана (сани), шуа (катается), шуам (катаюсь). Игра: «Син нишлисен? (Что делаешь)»	Словарная работа: бие (танцуй), би (танцует), эйдэ бие (давай танцуй), биим (танцую) Игра: «Син нишлисен? (Что делаешь)»	Словарная работа: бие (танцуй), би (танцует), эйдэ бие (давай танцуй), биим (танцую) Игра: «Син нишлисен? (Что делаешь)»	Словарная работа: Ак (белый), кара (черный), жырла (пой), жырлым (пою) Сл. игра: «Нинди туп? (Какой?)» Передаем по кругу и называем какого цвета мяч)
Вводная часть	Игра «Найди себе пару»: ходьба и бег враспынную и по сигналу «в пары!» - ходьба и бег парами (чередовать). Ходьба в парах с приседанием на каждый третий счет. Игра «Через ворота». Бег со сменой направления и остановками по сигналу. Ходьба с речевкой. Прыжки. Ходьба «пауки».			
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С эспандером
Основные виды движений	41. 1. Ходьба по скамейке: а) с разных концов ск. дойти до серед., разойтись, держась за руки и дойти до конца скамейки; б) то же, присесть, разойтись; в) пробежать по скамейке руки в стороны. 2. Впрыгивание на куб (выс. 40см). 42. 1. Прыжки через бруски. 2. Подбрасывание и ловля мяча одной рукой.	43. Поточно: пролезть в обруч боком, спиной вперед; запрыг-нуть на куб (выс. 45-50 см), спрыгнуть в обруч прямо, с поворотом вправо, влево. 44. 1. Передачи в парах от груди, двигаясь приставным шагом. 2. Бег «змейкой» в колонне по одному.	45. В 4 колонны: метание воланчиков в мишень от плеча правой (левой) рукой (расст. 2,5-3м) – по 5 раза каждой рукой. 46. Поточно: - влезть на гимнастическую стенку, перейти на другой пролет, затем снова подняться и т.д.; - прыжки по 3м на одной ноге; - пройти по скамейке до середины, поворот на 360 градусов и дойти до конца.	47. 1 подгр.: перепрыгнуть через палку (выс. 20 см), подлезть под следующую (выс. 30см), обратно – «слоники»; 2 подгр.: прыжки на скакалке. 48. Станции: прыжки на скакалке; ползание по скамейке на животе; прыжки через канат боком и пролезание в обруч; метание воланчиков в цель.
Подвижные игры	«Два Мороза» «Сев. и южный ветер» «Баня», «Водяной»	«Белки, зайцы, мышки» «Ловишка с ленточками» «Слепой баран»	«Снайпер» «Перелет птиц» «Маша и Яша»	«Два Мороза» «Воробы и вороны» «Горячие табани»
НРК (удм.)				
Малоподв. игры «Весел. тренинг»	«Оттолкни мяч» «Маленький мостик», «Паровозик»	«Светофор» «Мал. мостик», «Паровозик»	«Ровным кругом» «Маленьк. мостик», «Паровозик»	«Стоп, хлоп, раз» «Мален. мостик», «Паровозик»

МАРТ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	<i>Международный женский день</i>	<i>Народная культура и традиции</i>		
Этапы занятия	<i>Весна пришла – мамин праздник привела</i>	<i>Игры народов Поволжья</i>	<i>Народные праздники</i>	<i>Пробуждение природы</i>
Задачи	49: Аэробика. Подлезание под веревку. Прыжки в длину с места. 50: Прокатывание обруча. Прыжки в длину с места.	51: Броски в б/б кольцо. 52: Ходьба по скамейке. Прыжки в глубину.	53: Отбивание мяча об пол. Прыжки в высоту. Подбрасывание и ловля мяча. 54: Прыжки в высоту с разбега. Броски в б/б кольцо.	55: Ходьба по уменьшенной площади опоры. Лазанье по наклонной лестнице. 56: Круговая тренировка.
Планируемые результаты: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
УМК:	Словарная работа: Ак (белый), кара (черный), жырла (пой), жырлым (пою) Игра: “Нинди”	Словарная работа: бие (танцуй), би (танцует), эйдэ бие (давай танцуй), биим (танцую) жырла (пой), жырлым (поет), жырлым (пою), зур рэхмэт (большое спасибо) Игра: “Син нишлисен? (Что делаешь)”	Словарная работа: бие (танцуй), би (танцует), эйдэ бие (давай танцуй), биим (танцую) жырла (пой), жырлым (поет), жырлым (пою), зур рэхмэт (большое спасибо) Игра: “Ул нишли? (Что делает?)”	Словарная работа: рәсем ясым (рисуно), китап укый (читаю), мәктәп (школа) Игра: “Син нишлисен? (Что делаешь)”
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному в игре «Стоп, хлоп, раз»: «хлоп» - подпрыгнуть, «стоп» - остановка, «раз» - поворот кругом и ходьба в другом направлении. Игра «Найди себе пару» в ходьбе и беге в чередовании. Ходьба в колонне по одному приставляя пятку к носку.			
ОРУ	Аэробика	С флажками	С мячом	С обручем
Основные виды движений	49. Фронтально: подлезть под веревку (выс. 40см) без опоры на руки, затем прыжок в длину через две начерченные линии (шир. 80см), прыжки. 50. 1. Прокатывание обруча: а) в парах б) вокруг партнера; в) по прямой. 2. Прыжки в длину из обруча в обруч (расстояние 50см) – 3 раза.	51. В 2 кол.: - броски мяча в б/б кольцо: с места; после ведения мяча 2-3 м; в прыжке – по 4 раза; - метание мяча вдаль из-за головы 52. 1. Х. по скамейке: а) с разных концов ск. дойти до серед., разойтись, держась за руки и дойти до конца скамейки; б) то же,присесть, разойтись; в) пробежать по скам. 2. Прыжки в глубину (выс. 50см).	53. 1. а) отбивание мяча об пол одной рукой; б) подбрас. и ловля мяча одной рукой и ловля после хлопка. 2. Прыжки в высоту с места на маты:лицом к матам; боком. 54. Поточно: 1) прыжки в высоту: а) с места на 3-4 мата; с двух шагов; с 3-5 ш. 2) броски мяча в б/б кольцо от груди двумя руками – 2мин.	55. 1. Ходьба по скамейке: боком и спрыгивание с поворотом; на ступнях и ладонях; бег; прыжки ноги вместе, держась за края скамейки. 2. Лазанье по гимн. стенке. 56. Станции: подлезание под веревку и прыжки в длину; броски в б/б кольцо; ходьба по скамейке боком с отбиванием мяча;прыжки в высоту на 3 мата и спрыгивание.

Подвижные игры	«Вдвоем в обруче» «Два Мороза» «Слепая старуха»	«Успей выбежать» «Перелет птиц» «Сова»	«Мотоциклисты» «Удочка» «Паук и мухи»	«Самолеты» «Построй пирамиду» «Ключи от замка»
НПК (морд.)				
Малоподв. игры «Весел. тренинг»	«Дрозд» «Колобок», «Достань мяч»	«Съедобное-не съедобное» «Колобок», «Достань мяч»	«Затейники» «Колобок», «Достань мяч»	«Летает-не летает» «Колобок», «Достань мяч»

АПРЕЛЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	<i>Весна</i>		<i>День Победы</i>	
Этапы занятия	<i>Космос</i>	<i>Мониторинг</i>	<i>Земля – наш общий дом</i>	<i>Не забудем подвиг великий</i>
Задачи	57: Аэробика. Прыжки в высоту с разбега. Бег с увертыванием. 58: Подлезание и перелезание через препятствия. Прыжки в длину с места.	59: Прыжки на скакалке в движении. Броски в б/б кольцо. 60: Метание вдаль. Выносливость	61: Передачи мяча в парах руками (б/б); передачи в парах ногами (ф/б). 62: Прыжки в высоту до предмета с разбега. Метание в горизонтальную цель	63: Прыжки в длину с места. Метание в движущуюся цель. 64: Круговая тренировка.
Планируемые результаты: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
УМК:	Словарная работа: Рэсем ясыім (рисую), укыйм (читаю) китап укый (читаю книгу), кем укый? (кто читает?) Игра: “Что ты делаешь”	Словарная работа: диагностика (все пройденные слова) Игра: “Дрессировщик”	Словарная работа: диагностика (все пройденные слова) Игра: “Читай”	Словарная работа: Рэсем ясыім (рисую), укыйм (читаю) китап укый (читаю книгу), кем укый? (кто читает?) Бик тэмле(очень вкусно), дэфтэр (тетрадь) , китап (книга), пенал, дневник, альбом Игра: “Что ты делаешь”
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному с остановками по сигналу. Ходьба с высоким подниманием колен, широким шагом (шаг лыжника). Подскоки. Ходьба с приседанием на каждый третий шаг. Бег с заданием: пробегаю мимо корзины с кубиками, взять два, оббежать круг и положить их на место (3 раза). Ходьба «раки».			
ОРУ	С малым мячом	Со скакалкой	С флажками	На гимнастических скамейках

Основные виды движений	57.1. Прыжки в высоту до подвешенного предмета с разбега. 2. Бег с увертыванием. 58. Поточно: подлез. под палку боком, спиной вперед; прыжки из круга в круг; перелезание через бревно боком.	59.1. Прыжки на скакалке в тройках в игре «Кто быстрее». 2. Броски в б/б кольцо в игре «Кто больше забросит» - 5 минут. 60. Поточно: метание мешочков с песком в подвешенный к потолку обруч от плеча; ходьба по н/ доске до гимнастической стенки, подъем и спуск; прыжки из круга в круг.	61. В парах: передачи мяча от груди; снизу; с отскоком об пол; прокатывание мяча ногами (ф/б). 62. В тройках: метание колец на кольцетрос (расстояние 2-2,5м) – по 5 раз каждой рукой;	63. В тройках: встать на расстоянии 4 шагов от мата, сделать 3 прыжка в длину и четвертый на мат – 5-6 раз; 64. Станции: прыжки в высоту с разбега до предмета; подлезание под палку и запрыгивания на 3 мата; подбрасывание и ловля мяча;поднимание набивного мяча (1кг) от груди вверх.
Подвижные игры	«Ловишка с мячом» «Два огня»	«Снайпер» «Кто ловкий?»	«Мы веселые ребята» «Достань предмет» «Барабанные палочки»	«Кто самый меткий?» «Золотые ворота»
НПК (мари.)	«Катание мяча»(Мечеденемордмаш)			
Малоподв. игры «Весел. тренинг»	«Запретное движение» «Ракета», «Экскаватор»	«Дрозд» «Ракета», «Экскаватор»	«Паучок» «Ракета», «Экскаватор»	«Запретная цифра» «Ракета», «Экскаватор»

МАЙ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	<i>День Победы</i>	<i>До свидания, детский сад! Здравствуй, школа!</i>		
Этапы занятия	<i>9 мая - день Победы</i>	<i>Обитатели жарких стран</i>	<i>До свидания, детский сад! Здравствуй, школа</i>	<i>Скоро лето!</i>
Задачи	65: Передачи мяча ногами (ф/б). Метание. 66: Перестроение в пары. Скоростной бег шеренгами. Лазанье. Передачи мяча. Равновесие.	67: Прыжки в высоту. Прокатывание обручей. 68: Лазанье по гимнастической стенке разными способами. Метание набивного мяча..	69: Прыжки в длину и в высоту с места. Лазанье и бег в игре. 70: Прыжки в глубину. Отбивание мяча на скамейке.	71: Бросание и ловля мяча разными способами. Прыжки на скакалке. 72: Круговая тренировка.
Планируемые результаты: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
УМК:	Теремкэйдэ кем яши?, Мин тычкан (куян, буре, толке, аю).	Этэч, кэжэ, эт, песи. Мин ипи (кэбэстэ, ботка) яратам.	Бу кем?, Бк нэрсэ?, Нинди?, Нишли?	Бу кем?, Бк нэрсэ?, Нинди?, Нишли?
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			

ОРУ	Без предметов	С кубиком	С эспандером	С гимнастическими палками
Основные виды движений	<u>65.</u>1. Прокатывание мяча ногами в парах (ф/б) – 20раз; 2. «Забивание» мяча в ворота – по 5 раз <u>66.</u>1. Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом; 2. Ходьба между шнурами (ширина 15см) с высоким подниманием бедра и перешагивая кубики (расстояние 25см).	<u>67.</u>Поточно: - прыжки до предмета толчком с двух ног с разбега и толчком с одной ноги (по 5 раз каждой ногой). <u>68.</u>1. Метание набивного мяча из-за головы в парах (расст 3-4м) 2. Лазанье по гимнастич. стенке одноименным и разноименным способами (по 3 раза).	<u>69.</u>1. Прыжки в длину с места ; 2. Прыжки в высоту на 3 мата. <u>70.</u> 1. Ходьба по скамейке приставным шагом, отбивая мяч об пол. 2. Спрыгивание с куба на мат; 3. Ходьба по массажным дорожкам.	<u>71.</u>1. Бросание мяча в парах двумя руками снизу, с отскоком от пола; 2. Прыжки через скакалку толчком двумя ногами с места, с разбега. <u>72.</u>Станции: бег с ускорением, ползание под дугой; лазанье по гимнастической стенке; прыжки на скакалке; подбрасывание и ловля набивного мяча (1кг).
Подвижные игры НРК (тат.)	«Ёжик» «Удочка» Займи место» (Буш урын)	«Посадка картофеля.» «Ловля обезьян» «Ловишки» (Тотышлы)	«Перелет птиц» «Ёжик!» «Мяч по кругу» (Төенчек)	«Живая цель» «Классики» Кто дальше бросит?» (Кем ерагракыргыта)
Малоподв. игры «Весел. тренинг»	«Колпачок и палочка» «Крокодил», «Гусеница»	«Сова, ловцы» «Крокодил», «Гусеница»	«Паучок» «Крокодил», «Гусеница»	«Круговорот» «Крокодил», «Гусеница»

А. А. Ахметдинова

